

СОГЛАСОВАНО:



директор ОГАОУ "Образовательный комплекс
"Алгоритм Успеха" Белгородской области

Тяпугина И.В.

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор ООО "Фабрика Социального
питания"

Д.С. Семикопенко

2023 г.

**Примерное десятидневное меню
для областного государственного автономное общеобразовательного учреждения
"Образовательный комплекс "Алгоритм Успеха" Белгородской области
для возраста обучающихся с 7-11 лет**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|----------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 150 | 6.45 | 7.20 | 28.65 | 205.20 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.71 | 126.00 | 100.05 | 10.95 | 0.75 |
| | Сдобное изд. пром. Пр-ва | 60 | 5.28 | 5.46 | 14.94 | 130.02 | 0.14 | 0.63 | 13.14 | 0.22 | 48.90 | 152.04 | 41.18 | 1.07 |
| | Йогурт порционный | 100 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.20 | 0.10 | 1.40 | 0.40 | 0.10 | 240.00 | 165.00 | 28.00 | 0.20 |
| 376 [4] | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0.08 | 0.02 | 15.00 | 60.50 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 |
| | Итого | | 17.61 | 17.68 | 66.59 | 495.92 | 0.29 | 2.12 | 13.59 | 1.02 | 426.00 | 419.89 | 81.53 | 2.30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.5 | Кукуруза консервированная | 60 | 1.37 | 0.73 | 8.60 | 46.50 | 0.00 | 1.08 | 0.00 | 0.06 | 1.80 | 27.60 | 7.80 | 0.18 |
| ТТК 3.9 | Помидор свежий/ | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 12.84 | 0.04 | 15.00 | 0.00 | 0.42 | 8.40 | 15.60 | 12.00 | 0.54 |
| ТТК 3.10 | Помидор соленый | 60 | 0.66 | 0.06 | 2.10 | 11.58 | 0.01 | 9.00 | 0.00 | 0.42 | 6.00 | 21.00 | 9.00 | 0.48 |
| | Среднее значение по подгруппе: | | 0.66 | 0.09 | 2.19 | 12.21 | 0.02 | 12.00 | 0.00 | 0.42 | 7.20 | 18.30 | 10.50 | 0.51 |
| | Среднее значение по группе: | | 1.02 | 0.41 | 5.40 | 29.36 | 0.01 | 6.54 | 0.00 | 0.24 | 4.50 | 22.95 | 9.15 | 0.35 |
| 102 [4] | Суп картофельный с горохом | 200 | 4.40 | 4.20 | 13.20 | 108.20 | 0.00 | 0.20 | 4.60 | 2.00 | 34.20 | 28.40 | 70.40 | 1.60 |
| ТТК 4.18 | Суп томатный с фасолью | 200 | 6.40 | 13.00 | 38.40 | 296.20 | 0.00 | 0.04 | 2.60 | 1.20 | 12.80 | 15.20 | 32.80 | 0.40 |
| | Среднее значение по группе: | | 5.40 | 8.60 | 25.80 | 202.20 | 0.00 | 0.12 | 3.60 | 1.60 | 23.50 | 21.80 | 51.60 | 1.00 |
| 265[4] | Плов из свинины | 90/ 150 | 14.28 | 21.08 | 22.44 | 333.88 | 0.00 | 0.51 | 1.53 | 3.06 | 14.11 | 44.88 | 197.88 | 2.04 |
| 261 [1] | Печень говяжья, тушенная в соусе | 90/ 30 | 11.40 | 15.60 | 3.96 | 201.84 | 8.26 | 238.80 | 43.20 | 4.44 | 38.52 | 22.20 | 334.80 | 7.08 |
| ТТК 5.44 | Цыплята (бедро и/к) запеченные | 100 | 10.32 | 14.82 | 0.07 | 174.98 | 0.01 | 0.04 | 0.01 | 2.24 | 19.12 | 16.32 | 138.40 | 1.20 |
| | Среднее значение по группе: | | 12.00 | 17.17 | 8.82 | 236.90 | 2.75 | 79.78 | 14.91 | 3.25 | 23.92 | 27.80 | 223.69 | 3.44 |
| ТТК 6.2 | Капуста тушенная | 150 | 3.15 | 4.80 | 14.10 | 112.20 | 0.00 | 25.80 | 3.00 | 2.55 | 83.25 | 60.15 | 31.05 | 1.20 |
| 378 [1] | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4.46 | 4.05 | 15.15 | 114.87 | 0.24 | 0.00 | 0.02 | 0.60 | 15.39 | 203.33 | 135.48 | 4.65 |
| | Среднее значение по группе: | | 3.80 | 4.43 | 14.63 | 113.54 | 0.12 | 12.90 | 1.51 | 1.58 | 49.32 | 131.74 | 83.27 | 2.93 |
| ТТК 7.12 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0.09 | 0.02 | 12.61 | 52.30 | 0.01 | 2.24 | 0.00 | 1.73 | 3.97 | 2.35 | 1.36 | 0.07 |
| ТТК 2.18 | 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 |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 35 | 1.61 | 3.57 | 17.15 | 107.17 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.25 | 10.85 | 46.20 | 18.55 | 1.40 |
| | Сок пак. 200 | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Итого | | 29.82 | 35.10 | 135.21 | 976.37 | 3.08 | 105.58 | 20.02 | 9.74 | 147.66 | 346.34 | 418.62 | 13.88 |
| | Итого за 1 день | | 47.43 | 52.78 | 201.80 | 1472.29 | 3.37 | 107.70 | 33.61 | 10.77 | 573.66 | 766.23 | 500.15 | 16.18 |

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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.37 | Суфле куриное, запеченное со сметаной | 100 | 8,37 | 8,62 | 3,04 | 123,22 | 0,11 | 1,43 | 0,08 | 2,74 | 47,49 | 28,73 | 13,07 | 1,75 |
| ТТК 3.7 | Огурец соленый/ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| ТТК 3.6 | Огурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,46 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 24,96 | 8,40 | 0,36 |
| | Среднее по группе: | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,26 | 7,50 | 0,01 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 13,89 | 19,68 | 8,40 | 0,36 |
| ТТК 2.18 | 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 |
| 416 [5] | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,50 | 0,06 | 1,58 | 0,02 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| | Сдобное изд. пром. Пр-ва | 65 | 3,84 | 4,81 | 36,08 | 202,93 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 2,60 | 20,15 | 57,85 | 8,45 | 0,85 |
| | Итого | | 19,07 | 17,23 | 72,75 | 522,36 | 0,25 | 7,51 | 0,11 | 5,67 | 239,75 | 250,32 | 55,46 | 3,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 [4] | Салат из свежих огурцов и помидоров с репчатым луком | 60 | 0,54 | 3,60 | 2,16 | 43,20 | 0,00 | 4,92 | 0,00 | 0,18 | 11,40 | 20,34 | 9,60 | 0,42 |
| ТТК 3.11 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,46 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 1,39 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,69 | 3,32 | 3,79 | 47,83 | 0,01 | 12,20 | 0,00 | 0,78 | 16,91 | 18,45 | 9,35 | 0,36 |
| ТТК 4.8 | Суп картофельный с гречневой крупой | 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 4.5 | Суп из овощей "Министроне" | 200 | 4,40 | 4,20 | 13,20 | 108,20 | 0,00 | 0,20 | 4,60 | 2,00 | 34,20 | 28,40 | 70,40 | 1,60 |
| | Среднее значение по группе: | | 3,10 | 3,50 | 11,80 | 91,20 | 0,00 | 0,20 | 4,40 | 9,90 | 30,70 | 40,00 | 35,70 | 1,70 |
| ТТК 5.17 | Котлеты «Нежные» | 90 | 11,88 | 11,16 | 4,86 | 167,40 | 0,09 | 0,09 | 0,99 | 1,35 | 21,60 | 15,93 | 122,40 | 1,44 |
| ТТК 5.47 | Шницель куриный | 90 | 13,84 | 12,64 | 3,84 | 184,48 | 0,08 | 0,08 | 0,32 | 1,68 | 19,52 | 15,12 | 130,72 | 1,60 |
| ТТК 5.34 | Мясо тушеное (филе) | 90/ 30 | 15,00 | 16,80 | 1,08 | 215,52 | 0,12 | 0,72 | 0,12 | 0,96 | 37,44 | 209,28 | 25,80 | 2,28 |
| | Среднее значение по группе: | | 13,57 | 13,53 | 3,26 | 189,13 | 0,10 | 0,30 | 0,48 | 1,33 | 26,19 | 80,11 | 92,97 | 1,77 |
| 378 [5] | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,59 | 5,43 | 30,29 | 196,35 | 0,20 | 0,00 | 19,35 | 0,23 | 17,22 | 134,13 | 47,22 | 1,59 |
| ТТК 6.4 | Картофель по-деревенски | 150 | 2,69 | 9,50 | 20,34 | 177,56 | 0,15 | 34,88 | 0,00 | 6,72 | 36,60 | 78,93 | 34,37 | 1,29 |
| ТТК 6.1 | Капуста брокколи отварная с маслом | 150 | 3,95 | 2,85 | 6,44 | 67,17 | 0,11 | 107,09 | 0,14 | 2,43 | 73,89 | 112,92 | 35,09 | 1,17 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,64 | 7,46 | 25,31 | 186,95 | 0,17 | 17,44 | 9,68 | 3,47 | 26,91 | 106,53 | 40,79 | 1,44 |
| 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 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,40 | 0,20 | 14,30 | 64,60 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,70 | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 0,90 |
| ТТК2.18 | 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 |
| ТТК2.19 | 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 |
| | Сдобное изд. пром. Пр-ва | 50 | 3,50 | 2,00 | 26,00 | 136,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2,00 | 15,50 | 44,50 | 6,50 | 0,65 |
| | Коктейль молочный | 200 | 2,90 | 4,30 | 12,50 | 100,30 | 0,04 | 1,10 | 0,03 | 0,10 | 117,30 | 87,10 | 14,60 | 0,10 |
| | Итого | | 34,98 | 35,12 | 156,44 | 1081,86 | 0,48 | 65,53 | 14,59 | 20,35 | 294,77 | 514,57 | 252,69 | 9,29 |
| | Итого за 2 день | | 54,05 | 52,35 | 229,19 | 1604,22 | 0,73 | 73,04 | 14,70 | 26,02 | 534,52 | 764,89 | 308,15 | 13,03 |

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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 181[4] | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 150/5 | 8,29 | 11,28 | 23,17 | 227,30 | 0,06 | 0,84 | 0,07 | 46,34 | 96,75 | 85,95 | 14,55 | 0,31 |
| | Пудинг молочный | 100 | 2,70 | 3,00 | 17,00 | 110,00 | 0,10 | 1,40 | 0,40 | 0,10 | 240,00 | 165,00 | 28,00 | 0,20 |
| 14 [1] | Масло сливочное порц. | 10 | 0,08 | 6,51 | 0,13 | 59,39 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 20 | 0,80 | 0,05 | 10,60 | 46,05 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 |
| ТТК 7.14 | Чай с сахаром и лимоном | 200 /15/7 | 0,14 | 0,02 | 15,20 | 61,54 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,02 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | | 12,01 | 20,85 | 66,10 | 504,27 | 0,20 | 5,88 | 0,51 | 46,56 | 360,95 | 284,35 | 50,15 | 1,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.20 | Салат из красной консервированной фасоли | 60 | 1,50 | 5,16 | 8,40 | 86,04 | 0,00 | 5,28 | 0,00 | 2,46 | 9,66 | 14,34 | 5,82 | 0,42 |
| 13 [5] | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,42 | 0,00 | 57,00 | 0,00 | 1,62 | 13,08 | 24,00 | 7,98 | 0,30 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,98 | 4,41 | 4,91 | 63,23 | 0,00 | 31,14 | 0,00 | 2,04 | 11,37 | 19,17 | 6,90 | 0,36 |
| ТТК 4.4 | Солянка "Школьная" | 200 | 8,20 | 8,60 | 20,00 | 190,20 | 0,00 | 0,20 | 12,80 | 0,60 | 40,80 | 167,00 | 46,00 | 3,20 |
| 82 [4] | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/ 10 | 1,42 | 4,04 | 8,42 | 75,75 | 0,00 | 0,01 | 10,12 | 1,92 | 39,71 | 21,19 | 41,81 | 0,95 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,81 | 6,32 | 14,21 | 132,97 | 0,00 | 0,10 | 11,46 | 1,26 | 40,25 | 94,10 | 43,90 | 2,08 |
| ТТК 5.46 | Чахохбили | 90 /30 | 22,00 | 16,50 | 5,61 | 258,94 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 2,64 | 64,68 | 36,52 | 189,20 | 2,42 |
| ТТК 5.12 | Кнели мясные с соусом | 90/ 20 | 8,19 | 21,60 | 5,09 | 247,50 | 0,00 | 0,09 | 0,99 | 1,35 | 21,60 | 122,63 | 15,98 | 1,44 |
| ТТК 5.6 | Жаркое по-домашнему из бедра курдючного и/к | 90/ 150 | 16,32 | 21,60 | 25,20 | 360,48 | 0,00 | 0,24 | 30,72 | 4,08 | 41,52 | 15,36 | 210,24 | 2,64 |
| | Среднее значение по группе: | | 15,50 | 19,90 | 11,97 | 288,97 | 0,00 | 0,11 | 11,30 | 2,69 | 42,60 | 58,17 | 138,47 | 2,17 |
| 378 [5] | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,05 | 31,65 | 180,87 | 0,05 | 0,00 | 19,35 | 0,59 | 19,85 | 154,74 | 18,98 | 0,89 |
| ТТК 6.7 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,50 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | 0,98 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,99 | 4,28 | 29,05 | 174,68 | 0,05 | 0,00 | 9,75 | 0,78 | 12,35 | 95,96 | 20,05 | 1,00 |
| ТТК 7.12 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,09 | 0,02 | 12,61 | 52,30 | 0,01 | 2,24 | 0,00 | 1,73 | 3,97 | 2,35 | 1,36 | 0,07 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,40 | 0,20 | 14,30 | 64,60 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,70 | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 0,90 |
| 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 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 |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 40 | 2,24 | 2,00 | 30,52 | 149,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 4,40 | 20,00 | 3,60 | 0,32 |
| | Сок пак. 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | | 35,91 | 38,03 | 168,36 | 1160,70 | 0,27 | 52,59 | 32,51 | 12,26 | 176,55 | 434,24 | 269,28 | 11,59 |
| | Итого за 3 день | | 47,92 | 58,88 | 234,46 | 1664,97 | 0,47 | 58,47 | 33,02 | 58,82 | 537,50 | 718,59 | 319,43 | 12,98 |

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223[4] | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/ 10 | 8,29 | 7,77 | 15,54 | 165,24 | 0,03 | 0,90 | 0,06 | 3,16 | 114,66 | 138,88 | 15,31 | 0,36 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,40 | 0,20 | 14,30 | 64,60 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,70 | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 0,90 |
| 7 [1] | Сыр (порциями) | 20 | 4,04 | 5,01 | 0,00 | 61,25 | 0,00 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| | Молоко | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 118,40 | 0,10 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 20 | 0,80 | 0,05 | 10,60 | 46,05 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 |
| ТТК 7.16 | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| | Итого | | 20,41 | 19,45 | 64,84 | 516,04 | 0,23 | 19,44 | 0,15 | 4,96 | 579,36 | 497,28 | 82,31 | 2,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.12 | Салат из запеченной свеклы | 60 | 0,89 | 1,86 | 5,19 | 41,05 | 0,00 | 0,01 | 5,90 | 0,85 | 25,52 | 13,20 | 26,15 | 0,86 |
| 14 [5] | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,66 | 3,66 | 2,82 | 46,86 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 1,86 | 10,50 | 19,68 | 10,62 | 0,48 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,77 | 2,76 | 4,01 | 43,96 | 0,00 | 6,01 | 2,95 | 1,36 | 18,01 | 16,44 | 18,39 | 0,67 |
| ТТК 4.6 | Суп из овощей с сухариками | 200/ 15 | 0,72 | 3,21 | 3,41 | 45,41 | 0,00 | 9,00 | 1,47 | 1,61 | 14,25 | 18,06 | 14,50 | 0,57 |
| 197 [5] | Рассольник петербургский с перловой крупой | 200 | 1,60 | 4,00 | 13,20 | 95,20 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 2,00 | 21,20 | 20,80 | 57,60 | 0,80 |
| | Среднее значение по группе: | | 1,03 | 1,98 | 10,67 | 66,83 | 0,01 | 1,50 | 2,25 | 1,03 | 11,09 | 15,94 | 22,67 | 0,50 |
| ТТК 5.39 | Филе куриное, тушенное в сметане | 90/ 30 | 27,00 | 26,40 | 1,08 | 349,92 | 0,12 | 0,12 | 0,72 | 0,96 | 37,44 | 25,80 | 209,28 | 2,28 |
| ТТК 5.18 | Котлеты особые | 90 | 8,16 | 12,16 | 9,28 | 113,36 | 0,02 | 0,03 | 0,64 | 0,00 | 13,44 | 15,20 | 89,44 | 1,12 |
| ТТК 5.23 | Наггетсы куриные | 90 | 5,67 | 7,38 | 4,32 | 106,38 | 0,09 | 0,09 | 0,36 | 1,89 | 21,96 | 17,01 | 147,06 | 1,80 |
| | Среднее значение по группе: | | 13,61 | 15,31 | 4,89 | 189,89 | 0,08 | 0,08 | 0,57 | 0,95 | 24,28 | 19,34 | 148,59 | 1,73 |
| ТТК 6.12 | Рагу из овощей | 150 | 4,65 | 5,10 | 21,38 | 150,00 | 0,12 | 80,99 | 0,00 | 4,38 | 156,89 | 126,33 | 71,39 | 2,15 |
| 378 [1] | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,05 | 15,15 | 114,87 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0,60 | 15,39 | 203,33 | 135,48 | 4,65 |
| 378 [1] | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 2,48 | 30,83 | 164,72 | 0,11 | 0,00 | 19,35 | 0,78 | 39,78 | 164,22 | 23,72 | 0,89 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,63 | 3,88 | 22,45 | 143,20 | 0,16 | 27,00 | 6,46 | 1,92 | 70,69 | 164,63 | 76,86 | 2,56 |
| ТТК 7.8 | 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 |
| 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 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 |
| | Сдобное изд. пром. Пр-ва | 65 | 2,60 | 3,06 | 18,07 | 110,18 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 1,30 | 10,40 | 28,60 | 3,90 | 0,39 |
| | Коктейль молочный | 200 | 2,90 | 4,30 | 12,50 | 100,30 | 0,04 | 1,10 | 0,03 | 0,10 | 117,30 | 87,10 | 14,60 | 0,10 |
| | Итого | | 31,10 | 32,08 | 131,21 | 918,27 | 0,44 | 36,36 | 12,26 | 8,06 | 301,73 | 434,99 | 325,47 | 8,55 |
| | Итого за 4 день | | 51,51 | 51,53 | 196,05 | 1434,31 | 0,67 | 55,80 | 12,41 | 13,02 | 881,09 | 932,26 | 407,78 | 10,99 |

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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.24 | Омлет паровой с мясом | 150 /5 | 18,26 | 15,12 | 3,02 | 221,16 | 10,20 | 0,08 | 5,04 | 9,32 | 101,91 | 20,10 | 173,06 | 2,30 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 20 | 0,80 | 0,05 | 10,60 | 46,05 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,40 | 0,20 | 14,30 | 64,60 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,70 | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 0,90 |
| 14 [5] | Масло шоколадное (порциями) | 10 | 0,25 | 5,00 | 1,89 | 53,56 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| | Итого | | 20,79 | 20,39 | 44,81 | 445,87 | 10,30 | 15,88 | 5,12 | 11,12 | 153,01 | 101,50 | 205,06 | 4,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.6 | Огурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,46 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 24,96 | 8,40 | 0,36 |
| ТТК 3.18 | Салат из капусты белокачанной с кукурузой | 60 | 0,96 | 3,30 | 3,30 | 46,74 | 0,00 | 21,48 | 0,00 | 2,70 | 28,98 | 24,00 | 13,80 | 0,48 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,72 | 1,68 | 2,40 | 27,60 | 0,00 | 13,74 | 0,00 | 1,35 | 21,48 | 24,48 | 11,10 | 0,42 |
| ТТК 4.11 | Суп лапша по - домашнему | 200/ 10 | 2,20 | 2,20 | 14,00 | 84,60 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,00 | 23,40 | 28,40 | 54,00 | 1,00 |
| ТТК 4.3 | Свекольник | 200 | 1,40 | 5,60 | 12,40 | 105,60 | 0,20 | 8,20 | 0,00 | 1,40 | 28,00 | 39,40 | 16,60 | 1,20 |
| | Среднее значение по группе: | | 1,80 | 3,90 | 13,20 | 95,10 | 0,10 | 4,10 | 3,30 | 1,20 | 25,70 | 33,90 | 35,30 | 1,10 |
| ТТК 5.50 | Тфтели «Морская фантазия» | 90/ 30 | 12,60 | 10,80 | 19,80 | 226,80 | 0,09 | 0,00 | 180,99 | 10,80 | 2,43 | 236,70 | 81,90 | 1,44 |
| ТТК5.33 | Рыба, запеченная в молочном соусе | 90 /30 | 13,86 | 9,46 | 10,34 | 181,94 | 0,00 | 0,11 | 1,13 | 2,06 | 68,49 | 48,51 | 220,00 | 0,88 |
| ТТК 5.41 | Пиш -кейк(минтай) | 90 | 11,12 | 10,08 | 9,60 | 158,40 | 0,16 | 0,08 | 0,56 | 2,56 | 95,36 | 36,56 | 178,96 | 0,96 |
| | Среднее значение по группе: | | 12,53 | 10,11 | 13,25 | 189,05 | 0,08 | 0,06 | 60,89 | 5,14 | 55,43 | 107,26 | 160,29 | 1,09 |
| ТТК 6.15 | Фасоль стручковая | 150 | 3,60 | 3,45 | 5,01 | 65,45 | 0,15 | 27,86 | 0,00 | 1,77 | 98,21 | 68,24 | 40,70 | 1,65 |
| 339 [5] | Пюре 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 |
| 378 [1] | Каша рисовая рассыпчатая | 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 |
| | Среднее значение по группе: | | 3,42 | 4,09 | 17,46 | 120,32 | 0,11 | 15,34 | 6,46 | 0,74 | 47,03 | 77,55 | 31,30 | 1,06 |
| 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 | 70,21 | 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 |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 50 | 2,80 | 2,50 | 38,15 | 186,30 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| | Сок пак. 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | | 39,97 | 33,40 | 177,38 | 1159,86 | 0,53 | 56,61 | 131,55 | 16,02 | 255,82 | 476,32 | 439,55 | 10,33 |
| | Итого за 5 день | | 60,76 | 53,79 | 222,19 | 1605,73 | 10,83 | 72,48 | 136,67 | 27,14 | 408,83 | 577,82 | 644,61 | 14,33 |

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|----------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 [4] | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" смаслом 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 |
| | Блинчики с начинкой из п/ф | 120 | 5,50 | 5,30 | 30,00 | 189,70 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 7,00 | 63,00 | 25,00 | 1,40 |
| | Йогурт порционный | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,10 | 1,40 | 0,40 | 0,10 | 240,00 | 165,00 | 28,00 | 0,20 |
| ТТК 7.16 | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| | Итого | | 17,58 | 19,93 | 75,17 | 550,35 | 0,37 | 2,11 | 0,47 | 2,27 | 368,46 | 402,85 | 108,04 | 3,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.3 | Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,02 | 1,80 | 3,60 | 34,68 | 0,00 | 3,72 | 0,00 | 1,32 | 21,84 | 21,84 | 7,98 | 0,42 |
| 20 [4] | Салат из соленых огурцов 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 |
| | Среднее по группе: | | 0,77 | 2,43 | 2,58 | 35,30 | 0,01 | 3,53 | 0,00 | 1,35 | 17,90 | 19,39 | 8,02 | 0,39 |
| 102 [4] | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,40 | 4,20 | 13,20 | 108,20 | 0,00 | 0,20 | 4,60 | 2,00 | 34,20 | 28,40 | 70,40 | 1,60 |
| 82 [4] | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/ 10 | 1,42 | 4,04 | 8,42 | 75,75 | 0,00 | 0,01 | 10,12 | 1,92 | 39,71 | 21,19 | 41,81 | 0,95 |
| | Среднее по группе: | | 2,91 | 4,12 | 10,81 | 91,97 | 0,00 | 0,10 | 7,36 | 1,96 | 36,95 | 24,80 | 56,10 | 1,28 |
| ТТК 5.28 | Плов из филе куриного | 90/ 150 | 18,70 | 23,98 | 40,04 | 450,78 | 0,18 | 0,22 | 6,60 | 1,32 | 51,04 | 189,20 | 59,40 | 1,98 |
| ТТК 5.14 | Колобки мясные с сыром | 90 | 12,60 | 10,80 | 5,04 | 167,76 | 0,00 | 0,09 | 0,99 | 1,35 | 21,42 | 15,75 | 122,40 | 1,44 |
| ТТК 5.46 | Чахохбили | 90/ 30 | 22,00 | 11,00 | 5,61 | 258,94 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 2,64 | 64,68 | 36,52 | 189,20 | 2,42 |
| | Среднее по группе: | | 17,77 | 15,26 | 16,90 | 292,49 | 0,06 | 0,10 | 3,26 | 1,77 | 45,71 | 80,49 | 123,67 | 1,95 |
| ТТК 6.4 | Картофель по-деревенски | 150 | 2,69 | 6,50 | 20,34 | 150,56 | 0,15 | 34,88 | 0,00 | 6,72 | 36,60 | 78,93 | 34,37 | 1,29 |
| ТТК 6.7 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,50 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | 0,98 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| | Среднее по группе: | | 4,10 | 5,51 | 23,39 | 159,53 | 0,11 | 17,44 | 0,08 | 3,85 | 20,73 | 58,05 | 27,74 | 1,20 |
| 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 2.19 | 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 |
| | Сдобное изд. пром. Пр-ва | 50 | 3,50 | 10,50 | 26,50 | 214,50 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 1,00 | 8,00 | 22,00 | 3,00 | 0,30 |
| | Сок пак. 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | | 35,23 | 38,82 | 159,86 | 1146,23 | 0,32 | 44,47 | 10,70 | 11,19 | 174,56 | 305,61 | 255,32 | 10,28 |
| | Итого за 6 день | | 52,81 | 58,75 | 235,02 | 1696,58 | 0,69 | 46,58 | 11,17 | 13,45 | 543,02 | 708,45 | 363,35 | 13,40 |

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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.4 | Вареники с картофелем п/ф со сметаной | 150/ 10 | 9,15 | 11,18 | 33,78 | 272,37 | 0,10 | 1,79 | 0,08 | 2,13 | 64,64 | 90,72 | 21,76 | 0,91 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,40 | 0,20 | 14,30 | 64,60 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,70 | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 0,90 |
| | Молоко | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 118,40 | 0,10 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| | Слобное изд. пром. Пр-ва | 60 | 4,44 | 8,10 | 30,18 | 211,38 | 0,07 | 0,10 | 0,02 | 2,21 | 54,34 | 102,18 | 7,28 | 0,61 |
| ТТК 7.14 | Чай с сахаром лимоном | 200/ 15/ 7 | 0,14 | 0,02 | 15,20 | 61,54 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,02 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 |
| | Итого | | 20,93 | 25,90 | 102,86 | 728,29 | 0,32 | 19,49 | 2,94 | 6,06 | 403,18 | 426,30 | 85,44 | 2,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.28 | Салат из свежих помидоров с сухариками | 60 | 1,92 | 5,46 | 14,52 | 114,90 | 0,06 | 9,00 | 0,00 | 4,62 | 19,20 | 23,64 | 10,14 | 0,60 |
| ТТК 3.10 | Помидор соленый | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 11,58 | 0,01 | 9,00 | 0,00 | 0,42 | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 |
| | Среднее значение по группе: | | 1,29 | 2,76 | 8,31 | 63,24 | 0,03 | 9,00 | 0,00 | 2,52 | 12,60 | 22,32 | 9,57 | 0,54 |
| 197 [5] | Рассольник петербургский с перловой крупой | 200 | 1,60 | 4,00 | 13,20 | 95,20 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 2,00 | 21,20 | 20,80 | 57,60 | 0,80 |
| 88 [4] | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/ 10 | 1,38 | 4,10 | 6,18 | 67,18 | 0,00 | 0,01 | 13,94 | 1,73 | 39,33 | 18,14 | 37,61 | 0,57 |
| | Среднее значение по группе: | | 1,49 | 4,05 | 9,69 | 81,19 | 0,00 | 0,00 | 9,97 | 1,86 | 30,26 | 19,47 | 47,60 | 0,69 |
| ТТК 5.16 | Котлеты мясные | 90 | 7,98 | 11,15 | 7,52 | 162,35 | 0,04 | 0,05 | 0,86 | 0,95 | 21,58 | 14,28 | 91,84 | 1,27 |
| ТТК 5.23 | Наггетсы куриные | 90 | 5,67 | 7,38 | 4,32 | 106,38 | 0,09 | 0,09 | 0,36 | 1,89 | 21,96 | 17,01 | 147,06 | 1,80 |
| 251 [1] | Поджарка из свинины | 90/ 15 | 19,95 | 33,60 | 4,31 | 399,42 | 0,00 | 0,42 | 2,21 | 5,67 | 36,54 | 265,65 | 204,75 | 4,73 |
| | Среднее значение по группе: | | 11,20 | 17,38 | 5,38 | 222,72 | 0,04 | 0,19 | 1,14 | 2,84 | 26,69 | 98,98 | 147,88 | 2,60 |
| 378 [1] | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,05 | 15,15 | 114,87 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0,60 | 15,39 | 203,33 | 135,48 | 4,65 |
| ТТК 6.12 | Рагу из овощей | 150 | 4,65 | 5,10 | 21,38 | 150,00 | 0,12 | 80,99 | 0,00 | 4,38 | 156,89 | 126,33 | 71,39 | 2,15 |
| ТТК 6.3 | Капуста цветная запеченая | 150 | 3,74 | 2,22 | 7,85 | 66,30 | 0,15 | 90,72 | 0,00 | 0,38 | 40,92 | 79,10 | 25,65 | 2,15 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,28 | 3,79 | 14,79 | 110,39 | 0,17 | 57,24 | 0,01 | 1,79 | 71,07 | 136,25 | 77,51 | 2,98 |
| ТТК 7.8 | 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 |
| ТТК2.18 | 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 |
| ТТК2.19 | 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 |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 50 | 2,80 | 2,50 | 38,15 | 186,30 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| | Коктейль молочный | 200 | 2,90 | 4,30 | 12,50 | 100,30 | 0,04 | 1,10 | 0,03 | 0,10 | 117,30 | 87,10 | 14,60 | 0,10 |
| | Итого | | 29,52 | 35,58 | 147,44 | 1028,06 | 0,45 | 68,21 | 11,15 | 11,70 | 313,38 | 492,06 | 342,12 | 9,89 |
| | Итого за 7 день | | 50,46 | 61,48 | 250,29 | 1756,35 | 0,77 | 87,70 | 14,08 | 17,77 | 716,56 | 918,36 | 427,56 | 12,88 |

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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.20 | Оладьи п/ф со сгущенным молоком | 150/ 10 | 8.80 | 8.35 | 30.95 | 234.11 | 0.17 | 0.10 | 0.02 | 2.63 | 58.28 | 60.05 | 140.50 | 1.45 |
| 14 [1] | Масло сливочное порц. | 10 | 0.08 | 4.51 | 0.13 | 41.39 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.10 | 2.40 | 3.00 | 0.00 | 0.02 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 20 | 0.80 | 0.05 | 10.60 | 46.05 | 0.04 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.50 |
| 416 [5] | Какао с молоком | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.58 | 118.50 | 0.06 | 1.58 | 0.02 | 0.00 | 152.22 | 124.56 | 21.34 | 0.48 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1.40 | 0.20 | 14.30 | 64.60 | 0.06 | 15.00 | 0.00 | 1.70 | 30.00 | 51.00 | 24.00 | 0.90 |
| | Итого | | 15.16 | 16.64 | 73.56 | 504.64 | 0.33 | 17.48 | 0.08 | 4.43 | 250.50 | 264.61 | 191.04 | 3.35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.11 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0.85 | 3.05 | 5.41 | 52.46 | 0.02 | 19.47 | 0.00 | 1.39 | 22.42 | 16.57 | 9.10 | 0.31 |
| ТТК 3.24 | Салат из свежих помидоров с сыром | 60 | 2.18 | 4.25 | 2.23 | 55.90 | 26.05 | 0.03 | 11.89 | 1.67 | 104.18 | 13.58 | 67.34 | 0.56 |
| | Среднее значение по группе: | | 1.51 | 3.65 | 3.82 | 54.18 | 13.04 | 9.75 | 5.94 | 1.53 | 63.30 | 15.07 | 38.22 | 0.43 |
| 103 [4] | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.20 | 2.20 | 10.00 | 68.60 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 1.00 | 23.40 | 28.40 | 54.00 | 1.00 |
| ТТК 4.15 | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 200/ 25 | 3.15 | 11.25 | 1.58 | 120.15 | 0.00 | 0.25 | 8.33 | 5.54 | 66.42 | 84.60 | 152.03 | 6.28 |
| | Среднее значение по группе: | | 2.68 | 6.73 | 5.79 | 94.38 | 0.00 | 0.12 | 7.46 | 3.27 | 44.91 | 56.50 | 103.02 | 3.64 |
| ТТК 5.32 | Рулет рыбный | 90 | 14.94 | 16.92 | 4.86 | 231.48 | 0.00 | 0.09 | 3.51 | 3.69 | 52.47 | 51.84 | 225.00 | 1.44 |
| ТТК 5.41 | Фиш -кейк(минтай) | 90 | 11.12 | 10.08 | 9.60 | 158.40 | 0.16 | 0.08 | 0.56 | 2.56 | 95.36 | 36.56 | 178.96 | 0.96 |
| ТТК 5.35 | Рыба, тушенная с овощами | 90/ 30 | 14.20 | 14.10 | 2.30 | 192.90 | 0.00 | 0.10 | 1.10 | 1.90 | 48.00 | 57.10 | 224.90 | 1.00 |
| | Среднее значение по группе: | | 13.42 | 13.70 | 5.59 | 194.26 | 0.05 | 0.09 | 1.72 | 2.72 | 65.28 | 48.50 | 209.62 | 1.13 |
| 378 [1] | Каша рисовая рассыпчатая | 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 6.15 | Фасоль стручковая | 150 | 3.60 | 3.45 | 5.01 | 65.45 | 0.15 | 27.86 | 0.00 | 1.77 | 98.21 | 68.24 | 40.70 | 1.65 |
| 339 [5] | Пюре 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 |
| | Среднее значение по группе: | | 3.42 | 4.09 | 17.46 | 120.32 | 0.11 | 15.34 | 6.46 | 0.74 | 47.03 | 77.55 | 31.30 | 1.06 |
| ТТК 7.12 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0.07 | 0.01 | 12.47 | 50.25 | 0.01 | 1.09 | 0.00 | 1.40 | 3.45 | 1.63 | 0.91 | 0.08 |
| 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 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 |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 40 | 2.64 | 5.68 | 27.60 | 172.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 12.40 | 52.80 | 21.20 | 1.60 |
| | Сок пак. 200 | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 86.60 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Итого | | 29.64 | 34.76 | 123.52 | 920.36 | 13.40 | 30.39 | 21.59 | 11.04 | 267.97 | 345.55 | 435.27 | 12.65 |
| | Итого за 8 день | | 44.79 | 51.40 | 197.08 | 1425.00 | 13.73 | 47.88 | 21.67 | 15.47 | 518.46 | 610.16 | 626.31 | 15.99 |

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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 [4] | Запеканка из творога с повидлом | 150/ 10 | 10,82 | 10,90 | 24,13 | 237,84 | 0,05 | 1,23 | 0,06 | 4,56 | 119,90 | 168,40 | 17,95 | 0,70 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,40 | 0,20 | 14,30 | 64,60 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,70 | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 0,90 |
| ТТК 3.34 | Буженина из свинины порциями/ | 30 | 4,50 | 4,86 | 0,00 | 61,74 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,12 | 6,60 | 6,60 | 48,00 | 0,54 |
| 7 [1] | Сыр (порциями) | 20 | 4,04 | 5,01 | 0,00 | 61,25 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,05 | 27,11 | 18,06 | 0,62 |
| | Среднее значение по группе: | 25 | 4,27 | 4,94 | 0,00 | 61,50 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 4,33 | 16,86 | 33,03 | 0,58 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 20 | 0,80 | 0,05 | 10,60 | 46,05 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 |
| ТТК 7.16 | Чай с сахаром | 200/ 15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Итого | | 17,37 | 16,10 | 64,03 | 470,49 | 0,16 | 17,17 | 0,07 | 6,36 | 172,93 | 265,06 | 81,58 | 2,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 [4] | Салат из свежих огурцов и помидоров с печатым луком | 60 | 0,54 | 3,60 | 2,16 | 43,20 | 0,00 | 4,92 | 0,00 | 0,18 | 11,40 | 20,34 | 9,60 | 0,42 |
| ТТК 3.38 | Салат картофельный с морковью и кукурузой | 60 | 0,89 | 4,05 | 5,34 | 61,39 | 0,00 | 0,07 | 1,35 | 2,01 | 14,34 | 23,12 | 56,86 | 0,75 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,72 | 3,83 | 3,75 | 52,29 | 0,00 | 2,49 | 0,68 | 1,10 | 12,87 | 21,73 | 33,23 | 0,59 |
| 101 [4] | Суп картофельный с пшеничной крупой | 200 | 1,60 | 2,20 | 9,60 | 64,60 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,00 | 21,40 | 18,20 | 44,80 | 0,80 |
| ТТК 4.6 | Суп из овощей с сухариками | 200/ 15 | 3,12 | 5,11 | 16,84 | 125,79 | 0,02 | 69,88 | 0,01 | 2,38 | 41,75 | 29,56 | 32,61 | 1,06 |
| | Среднее значение по группе: | | 2,36 | 3,65 | 13,22 | 95,20 | 0,01 | 34,94 | 3,30 | 1,69 | 31,57 | 23,88 | 38,70 | 0,93 |
| ТТК 5.18 | Котлеты особые | 90 | 8,16 | 12,16 | 9,28 | 113,36 | 0,02 | 0,03 | 0,64 | 0,00 | 13,44 | 15,20 | 89,44 | 1,12 |
| ТТК 5.38 | Тефтели мясные с рисом и соусом | 90/ 30 | 18,46 | 19,28 | 14,69 | 306,13 | 0,24 | 0,07 | 3,22 | 4,01 | 106,90 | 27,19 | 197,58 | 1,76 |
| ТТК 5.31 | Рулет мясной | 90 | 13,32 | 14,67 | 7,11 | 213,75 | 0,00 | 0,09 | 1,08 | 2,97 | 29,34 | 20,88 | 150,57 | 1,71 |
| | Среднее значение по группе: | | 13,31 | 15,37 | 10,36 | 211,08 | 0,09 | 0,06 | 1,65 | 2,33 | 49,89 | 21,09 | 145,86 | 1,53 |
| 378 [1] | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,05 | 15,15 | 114,87 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0,60 | 15,39 | 203,33 | 135,48 | 4,65 |
| 378 [5] | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,59 | 5,43 | 30,29 | 196,35 | 0,20 | 0,00 | 19,35 | 0,23 | 17,22 | 134,13 | 47,22 | 1,59 |
| ТТК 6.2 | Капуста тушеная | 150 | 3,15 | 4,80 | 14,10 | 112,20 | 0,00 | 25,80 | 3,00 | 2,55 | 83,25 | 60,15 | 31,05 | 1,20 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,73 | 4,76 | 19,85 | 141,14 | 0,15 | 8,60 | 7,46 | 1,13 | 38,62 | 132,54 | 71,25 | 2,48 |
| 342 [4] | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,60 | 0,00 | 0,02 | 0,90 | 0,08 | 14,18 | 5,14 | 4,40 | 0,96 |
| ТТК 2.18 | 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 |
| | Сдобное изд. пром. Пр-ва | 50 | 3,50 | 2,00 | 26,00 | 136,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2,00 | 15,50 | 44,50 | 6,50 | 0,65 |
| | Коктейль молочный | 200 | 2,90 | 4,30 | 12,50 | 100,30 | 0,04 | 1,10 | 0,03 | 0,10 | 117,30 | 87,10 | 14,60 | 0,10 |
| | Итого | | 32,58 | 34,77 | 144,15 | 997,92 | 0,38 | 47,22 | 14,02 | 9,32 | 297,53 | 415,48 | 337,55 | 9,13 |
| | Итого за 9 день | | 49,94 | 50,87 | 208,18 | 1468,40 | 0,55 | 64,38 | 14,08 | 15,68 | 470,46 | 680,53 | 419,13 | 12,10 |

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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.25 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 150/ 5 | 12,42 | 10,87 | 39,57 | 305,74 | 0,34 | 0,31 | 0,22 | 99,87 | 149,20 | 399,88 | 219,84 | 6,98 |
| | Пудинг молочный | 100 | 2,70 | 3,00 | 17,00 | 105,80 | 0,10 | 1,40 | 0,40 | 0,10 | 240,00 | 165,00 | 28,00 | 0,20 |
| 14 [1] | Масло сливочное порц. | 10 | 0,08 | 4,51 | 0,13 | 41,39 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| ТТК 2.1 | Батон лектиноый | 20 | 0,80 | 0,05 | 10,60 | 46,05 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 |
| ТТК 7.14 | Чай с сахаром лимоном | 200/ 15/7 | 0,14 | 0,02 | 15,20 | 61,54 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,02 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 |
| | Итого | | 16,14 | 18,44 | 82,50 | 560,51 | 0,48 | 2,51 | 3,50 | 100,09 | 413,40 | 596,28 | 257,44 | 8,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32[5] | Салат из свеклы с сыром российский | 60 | 2,82 | 5,70 | 4,28 | 79,68 | 0,01 | 4,93 | 0,02 | 1,42 | 97,18 | 65,96 | 13,84 | 0,77 |
| 13 [5] | Салат из сырых овощей | 60 | 0,60 | 3,60 | 2,22 | 43,68 | 0,00 | 7,92 | 0,00 | 0,30 | 15,00 | 21,00 | 10,80 | 0,36 |
| | Среднее значение по группе: | | 1,71 | 4,65 | 3,25 | 61,68 | 0,01 | 6,42 | 0,01 | 0,86 | 56,09 | 43,48 | 12,32 | 0,56 |
| ТТК 4.19 | Уха с рыбными фрикадельками | 200/ 20 | 4,18 | 4,84 | 7,26 | 89,32 | 0,22 | 0,00 | 5,72 | 1,76 | 31,90 | 27,06 | 86,68 | 0,88 |
| ТТК 4.12 | Суп рыбный из минтая | 200/ 15 | 4,52 | 3,44 | 8,60 | 83,42 | 0,43 | 0,00 | 5,16 | 1,72 | 31,82 | 32,47 | 104,49 | 0,86 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,35 | 4,14 | 7,93 | 86,37 | 0,33 | 0,00 | 5,44 | 1,74 | 31,86 | 29,76 | 95,59 | 0,87 |
| ТТК 5.51 | Спагетти с мясным соусом | 90/ 150 | 16,39 | 19,39 | 22,96 | 331,90 | 0,06 | 0,55 | 0,00 | 1,60 | 17,55 | 29,98 | 125,95 | 1,93 |
| ТТК 5.3 | Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом | 90/30 | 11,52 | 13,18 | 10,10 | 205,08 | 0,02 | 0,23 | 17,06 | 3,00 | 38,21 | 29,76 | 123,78 | 1,40 |
| ТТК 5.16 | Котлеты мясные | 90 | 7,98 | 11,15 | 7,52 | 162,35 | 0,04 | 0,05 | 0,86 | 0,95 | 21,58 | 14,28 | 91,84 | 1,27 |
| | Среднее значение по группе: | | 11,96 | 14,57 | 13,53 | 233,11 | 0,04 | 0,28 | 5,98 | 1,85 | 25,78 | 24,67 | 113,86 | 1,53 |
| 378 [5] | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,05 | 31,65 | 180,87 | 0,05 | 0,00 | 19,35 | 0,59 | 19,85 | 154,74 | 18,98 | 0,89 |
| 310 [1] | Картофель отварной с маслом | 150/ 5 | 3,78 | 9,77 | 32,62 | 233,56 | 0,03 | 0,00 | 20,03 | 0,34 | 7,97 | 82,72 | 26,30 | 0,56 |
| | Среднее значение по группе: | | 4,12 | 6,91 | 32,13 | 207,22 | 0,04 | 0,00 | 19,69 | 0,46 | 13,91 | 118,73 | 22,64 | 0,72 |
| ТТК 7.12 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,07 | 0,01 | 12,47 | 50,25 | 0,01 | 1,09 | 0,00 | 1,40 | 3,45 | 1,63 | 0,91 | 0,08 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,40 | 0,20 | 14,30 | 64,60 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,70 | 30,00 | 51,00 | 24,00 | 0,90 |
| 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 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 |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 40 | 2,24 | 2,00 | 30,52 | 149,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 4,40 | 20,00 | 3,60 | 0,32 |
| | Сок пак. 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | | 31,75 | 33,38 | 164,93 | 1087,17 | 0,62 | 26,79 | 31,12 | 10,07 | 197,09 | 382,78 | 303,91 | 9,69 |
| | Итого за 10 день | | 47,89 | 51,8234 | 247,43254 | 1647,67788 | 1,10432 | 29,3 | 34,613 | 110,1542 | 610,4883 | 979,0604 | 561,347 | 17,74 |

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

| День недели | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------|----------------|--|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 47,43 | 52,78 | 201,80 | 1472,29 | 3,37 | 107,70 | 33,61 | 10,77 | 573,66 | 766,23 | 500,15 | 16,18 |
| 2 | 54,05 | 52,35 | 229,19 | 1604,22 | 0,73 | 73,04 | 14,70 | 26,02 | 534,52 | 764,89 | 308,15 | 13,03 |
| 3 | 47,92 | 58,88 | 234,46 | 1664,97 | 0,47 | 58,47 | 33,02 | 58,82 | 537,50 | 718,59 | 319,43 | 12,98 |
| 4 | 51,51 | 51,53 | 196,05 | 1434,31 | 0,67 | 55,80 | 12,41 | 13,02 | 881,09 | 932,26 | 407,78 | 10,99 |
| 5 | 60,76 | 53,79 | 222,19 | 1605,73 | 10,83 | 72,48 | 136,67 | 27,14 | 408,83 | 577,82 | 644,61 | 14,33 |
| 6 | 52,81 | 58,75 | 235,02 | 1696,58 | 0,69 | 46,58 | 11,17 | 13,45 | 543,02 | 708,45 | 363,35 | 13,40 |
| 7 | 50,46 | 61,48 | 250,29 | 1756,35 | 0,77 | 87,70 | 14,08 | 17,77 | 716,56 | 918,36 | 427,56 | 12,88 |
| 8 | 44,79 | 51,40 | 197,08 | 1425,00 | 13,73 | 47,88 | 21,67 | 15,47 | 518,46 | 610,16 | 626,31 | 15,99 |
| 9 | 49,94 | 50,87 | 208,18 | 1468,40 | 0,55 | 64,38 | 14,08 | 15,68 | 470,46 | 680,53 | 419,13 | 12,10 |
| 10 | 47,89 | 51,82 | 247,43 | 1647,68 | 1,10 | 29,30 | 34,61 | 110,15 | 610,49 | 979,06 | 561,35 | 17,74 |
| Всего за 10 дней | 507,56 | 543,65 | 2221,70 | 15775,53 | 32,90 | 643,34 | 326,03 | 308,28 | 5794,60 | 7656,35 | 4577,82 | 139,62 |

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 12.3/2.4.3590-20

| №п/п | Наименование продуктов | Среднесуточные нормы | Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник) | Норма за 10 дней | Получено фактически | % | Недостаток, г | % | Избыток, г | % |
|------|---|----------------------|---|------------------|---------------------|-----|---------------|----|------------|----|
| 1 | Хлеб | 150 | 90 | 900 | 860 | 96 | 40 | 4 | - | - |
| 2 | Мука пшеничная | 15 | 9 | 90 | 90 | 100 | - | - | - | - |
| 3 | Крупы, бобовые | 45 | 27 | 270 | 270 | 100 | - | - | - | - |
| 4 | Макаронные изделия | 15 | 9 | 90 | 90 | 100 | - | - | - | - |
| 5 | Картофель | 187 | 112 | 1120 | 1120 | 100 | - | - | - | - |
| 6 | Овощи свежие, зелень | 280 | 168 | 1680 | 1680 | 100 | - | - | - | - |
| 7 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 111 | 1110 | 1200 | 108 | 90 | 8 | - | - |
| 8 | Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель | 15 | 9 | 90 | 90 | 100 | - | - | - | - |
| 9 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные | 200 | 120 | 1200 | 1200 | 100 | - | - | - | - |
| 10 | Мясо жилованное I кат. (нетто) | 70 | 42 | 420 | 420 | 100 | - | - | - | - |
| 11 | Цыплята I кат. (нетто) | 35 | 21 | 210 | 210 | 100 | - | - | - | - |
| 12 | Рыба-филе (нетто) | 58 | 35 | 350 | 280 | 80 | 70 | 20 | - | - |
| 13 | Молоко | 300 | 180 | 1800 | 1400 | 70 | 40 | 22 | - | - |
| 14 | Творог 9% | 50 | 30 | 300 | 300 | 100 | - | - | - | - |
| 15 | Сыр | 10 | 6 | 60 | 64 | 116 | - | - | 4 | 16 |
| 16 | Сметана 15% | 10 | 6 | 60 | 60 | 100 | - | - | - | - |
| 17 | Масло сливочное | 30 | 18 | 180 | 180 | 100 | - | - | - | - |
| 18 | Масло растительное | 15 | 9 | 90 | 90 | 100 | - | - | - | - |
| 19 | Яйцо | шт. (40) | 24 | 240 | 240 | 100 | - | - | - | - |
| 20 | Сахар | 30 | 18 | 180 | 180 | 100 | - | - | - | - |
| 21 | Кондитерские изделия | 10 | 6 | 60 | 40 | 67 | 20 | 33 | - | - |
| 22 | Чай | 1 | 0,6 | 6 | 6 | 100 | - | - | - | - |
| 23 | Дрожжи хлебопекарные | 0,2 | 0,12 | 1,2 | 1,2 | 100 | - | - | - | - |
| 24 | Соль | 3 | 1,8 | 18 | 18 | 100 | - | - | - | - |

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. 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.

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.