

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора

ОГАОУ ОК "Алгоритм Успеха"

А.А. Квашина

"31" августа 2024 г.



ПРИВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Фабрика социального питания"

Семикопенко Д.С.

"31" августа 2024 г.



Примерное десятидневное меню

по системе шведский стол

для областного государственного автономного общеобразовательного учреждения

"Образовательный комплекс "Алгоритм Успеха"

Белгородской области

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	P	Fe
Завтрак														
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
	Итого	500	16,94	16,64	67,12	485,96	106,44	0,13	7,54	2,06	234,94	34,36	228,46	2,52
Обед														
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 4.4	Огурец свежий/	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,00	0,18	4,20	0,06	10,20	8,40	18,00	0,30
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
	Среднее значение по группе:		0,54	0,06	1,41	8,34	0,00	0,01	3,30	0,24	9,54	8,12	16,34	0,39
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 5.15	Суп томатный с фасолью	200	2,3	3,06	14,96	96,58	112,98	0,08	3,4	0,62	84,52	26,6	59,58	1,1
	Среднее значение по группе:		4,44	5,30	14,62	123,90	111,90	0,09	2,18	0,59	50,03	30,22	77,38	1,25
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 6.15	Тефтели мясные	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 6.35	Печень говяжья, тушеная в соусе	90	10,99	8,20	7,60	148,16	3017,00	0,14	9,12	1,13	12,05	10,90	173,30	3,69
	Среднее значение по группе:		10,07	13,51	14,31	219,10	1040,98	0,23	3,74	0,89	9,26	12,76	146,83	7,54
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150	6,36	4,58	35,45	208,40	13,20	0,20	0,00	0,23	14,85	42,90	119,70	1,38
ТТК 7.10	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,82	3,93	21,71	133,47	16,82	0,12	0,00	0,20	13,98	29,27	75,17	1,16
	Среднее значение по группе:		4,59	4,25	28,58	170,93	15,01	0,16	0,00	0,21	14,42	36,08	97,43	1,27
ТТК 3.15	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,02	4	0,2	1,4	8	14	2,8
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
	Изделия кондитерские****	25	1,40	1,90	2,70	33,48	15,00	0,01	77,50	0,05	11,00	2,80	18,25	0,11
	Итого	725 /805/805	26,32	25,78	105,05	757,46	1182,88	0,69	86,72	2,81	111,45	105,58	424,63	12,23
	Итого за 1 день	1225/ 1305/ 1305	43,26	42,42	172,17	1243,42	1289,32	0,82	94,26	4,87	346,39	139,94	653,09	14,75

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Завтрак															
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	
	Итого	550	18,9	16,89	80,65	546,98	275,85	0,322	27,22	2,35	48,06	134,18	234,35	3,468	
Обед															
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 4.22	Салат из свежих огурцов с луком/	60	0,46	3,24	1,62	37,50	0,00	0,02	3,72	0,40	10,74	7,80	19,20	0,30	
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	
	Среднее значение по группе:		0,62	3,23	3,00	43,55	0,33	0,01	2,96	0,39	14,28	9,14	19,87	0,48	
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 5.16	Суп картофельный с фрикадельками	200/ 20	6,12	5,24	13,49	125,60	104,84	0,14	1,09	0,46	15,14	29,47	89,99	1,15	
	Среднее значение по группе:		4,05	4,54	13,63	111,56	103,59	0,10	1,26	0,52	14,80	24,78	73,78	0,96	
ТТК 6.6	Цыпленок (бедро в/к) запеченные	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 6.3	Фрикасе из курицы	90	18,08	5,36	6,37	146,07	96,36	0,06	1,47	0,87	26,22	64,59	141,54	1,01	
ТТК 6.26	Гречка по купечески	150	12,69	12,79	25,98	269,79	101,86	0,33	0,77	1,22	15,54	91,93	193,13	3,76	
	Среднее значение по группе:		15,46	10,98	10,93	204,40	79,60	0,14	1,08	0,79	18,90	56,96	158,91	2,01	
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 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	
	Среднее значение по группе:		4,28	4,26	28,62	169,92	74,84	0,10	0,46	0,74	14,75	21,90	64,99	1,05	
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	
	Сдобное изделие пром производства	65	4,88	6,37	41,86	244,27	6,50	0,05	0,00	2,28	18,85	13,00	58,50	1,37	
	Итого	845 /765/ 835	34,17	30,07	162,27	1056,38	276,85	0,60	5,76	5,44	136,78	141,65	441,38	7,53	
	Итого за 2 день	1395/ 1315/ 1385	53,07	46,96	242,92	1603,36	552,70	0,92	32,98	7,79	184,84	275,83	675,73	11,00	

День третий

Подели: перная

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
Завтрак														
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
	Итого	500	20,8	17,49	76,30	546,78	101,56	0,16	3,28	1,02	439,00	77,21	415,02	2,29
Обед														
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 4.7	Салат из белокачанной 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
	Среднее значение по группе:		0,81	2,98	3,98	45,98	56,91	0,02	7,71	0,47	17,94	9,76	18,03	0,37
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 5.1	Суп картофельный с рисовой крупой, щипленком	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
	Среднее значение по группе:		3,99	5,815	11,505	114,315	112,19	0,055	2,38	0,46	22,185	19,71	64,425	0,945
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 6.29	Рулет мясной	90	14,04	12,51	7,92	200,43	209,70	0,14	1,12	0,67	25,20	20,07	143,73	1,75
ТТК 6.54	Колобки мясные с сыром	90	12,21	14,42	5,92	202,30	26,92	0,13	1,58	0,85	119,85	24,76	149,02	1,01
	Среднее значение по группе:		11,77	13,05	6,75	191,58	88,61	0,12	1,60	0,69	53,96	18,49	129,21	1,27
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 7.9	Капуста цветная запеченая	150	4,62	2,69	9,74	81,59	11,01	0,17	45,36	0,36	51,12	26,51	82,31	2,28
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	4,37	3,36	30,20	168,48	12,15	0,05	0,00	0,59	17,51	17,22	140,28	0,78
	Среднее значение по группе:		5,49	3,58	24,25	151,16	12,02	0,14	15,12	0,50	26,89	51,12	129,02	2,25
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
Фрукт ***		200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
	Итого	980 /980/ 980	27,56	26,99	119,10	829,56	277,78	0,57	50,81	3,24	171,11	134,33	427,47	10,50
	Итого за 3 день	1480 /1480/1480	48,38	44,48	195,40	1376,34	379,34	0,73	54,09	4,26	610,11	211,54	842,49	12,80

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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	
Завтрак															
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со стуженным 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	
	Итого	590	23,41	20,42	76,90	584,96	96,60	0,14	1,92	0,76	355,43	63,01	324,23	2,15	
Обед															
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 4.23	Салат из свеклы с сыром	60	2,64	5,03	3,89	71,36	14,62	0,01	1,97	0,37	85,52	12,04	57,38	0,67	
	Среднее значение по группе:		0,70	2,27	2,59	33,56	299,99	0,02	2,42	0,38	15,14	13,48	23,48	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 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	
	Среднее значение по группе:		5,89	6,78	16,35	149,96	58,49	0,09	7,53	1,35	40,21	26,34	84,96	1,31	
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 6.31	Биточки с овощами	90	11,16	10,35	8,68	172,49	9,95	0,17	6,44	0,62	30,15	26,49	103,54	1,31	
ТТК 6.24	Гуляш	90	8,82	17,51	3,16	205,51	1,80	0,27	0,37	0,60	3,01	3,12	111,27	1,22	
	Среднее значение по группе:		10,82	13,91	8,21	201,28	8,79	0,21	2,35	0,69	14,28	12,96	112,73	1,29	
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 7.10	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,82	3,93	21,71	133,47	16,82	0,12	0,00	0,20	13,98	29,27	75,17	1,16	
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая ячневая с маслом сливочным	150	4,70	3,42	29,51	167,58	12,15	0,09	0,00	0,80	35,81	21,54	148,89	0,78	
	Среднее значение по группе:		4,27	3,76	28,01	162,90	14,38	0,09	0,00	0,61	19,81	19,30	88,01	0,89	
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	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Сдобное изделие пром производства	65	4,88	6,37	41,86	244,27	6,50	0,05	0,00	2,28	18,85	13,00	58,50	1,37	
	Итого	835 /850 /835	30,70	27,44	106,58	776,58	382,73	0,57	33,25	3,77	108,69	86,84	364,16	5,90	
	Итого за 4 день	1425 /1440 /1425	54,11	47,85	183,48	1361,54	479,32	0,70	35,16	4,53	464,12	149,84	688,39	8,05	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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	Ке
Завтрак														
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
	Итого	632	22,31	19,8	58,80	502,46	139,17	0,12	12,54	3,08	148,93	67,62	284,06	7,52
Обед														
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 4.12	Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,74	3,27	4,37	49,89	102,64	0,02	1,55	0,42	11,98	10,56	22,66	0,43
	Среднее значение по группе:		1,64	4,42	9,80	85,53	68,62	0,04	2,87	0,79	12,26	10,73	25,01	0,52
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 5.13	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком	200/ 10	6,46	6,17	15,26	142,41	111,88	0,07	1,08	0,47	15,92	21,18	80,63	1,05
	Среднее значение по группе:		6,75	7,575	12,24	144,135	60,62	0,105	1,45	0,615	14,46	23,86	84,365	1,085
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 6.32	Рыба, запеченная по-Ленинградски	90	13,20	10,50	5,49	169,26	4,96	0,08	1,67	1,36	40,00	44,60	194,70	0,89
ТТК 6.45	Фиш-кейк	90	13,82	7,08	11,48	164,91	29,59	0,14	1,69	0,67	110,86	39,51	202,56	1,23
	Среднее значение по группе:		11,00	7,30	8,92	145,40	63,38	0,09	1,71	0,84	57,20	37,25	164,44	0,91
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 7.2	Каша рассычатая 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 7.6	Фасоль стручковая отварная	150	1,95	2,81	4,95	52,85	138,60	0,03	7,55	0,77	59,66	23,61	50,31	1,29
	Среднее значение по группе:		4,19	5,24	29,55	182,06	85,03	0,08	3,83	0,59	49,85	36,57	99,65	1,35
ТТК 3.15	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,02	4	0,2	1,4	8	14	2,8
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	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Изделия кондитерские****	25	1,40	1,90	2,70	33,48	15,00	0,01	77,50	0,05	11,00	2,80	18,25	0,11
	Итого	795 /805/795	30,5	25,4	119,2	822,0	277,6	0,5	13,9	3,8	150,4	130,6	449,4	8,2
	Итого за 5 день	1427 /1437/1427	52,80	45,19	178,03	1324,46	416,82	0,64	26,40	6,84	299,30	198,23	733,43	15,75

Домы шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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
Завтрак														
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
	Итого	525	18,24	19,19	76,88	547,68	105,94	0,31	0,56	3,19	169,76	41,86	384,14	4,22
Обед														
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 4.4	Огурец свежий/	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,00	0,18	4,20	0,06	10,20	8,40	18,00	0,30
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
	Среднее значение по группе:		1,76	1,57	11,00	65,16	0,20	0,11	2,86	0,40	12,47	9,27	26,96	0,45
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 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
	Среднее значение по группе:		3,93	4,98	13,27	113,58	105,11	0,07	1,04	0,47	13,90	20,68	68,40	0,86
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 6.27	Жаркое по- домашнему	200	9,76	18	20,8	284,24	5,76	0,34	1,18	1	17,81	29,18	161,8	2,09
ТТК 6.2	Чахохбили	100	11,62	14,36	3,99	191,68	3921	0,04	2,58	0,68	19,55	16,01	116,76	118
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая гречневая 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
	Среднее значение по группе:		13,89	17,65	31,50	340,43	1349,52	0,29	1,56	1,18	21,47	56,21	193,85	41,87
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	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
	Итого	930 /920/990	24,40	25,57	121,49	813,65	1460,87	0,66	13,46	3,07	89,42	113,57	359,84	48,65
	Итого за 6 дней	1455 /1445 /1515	42,64	44,76	198,38	1361,33	1566,81	0,97	14,02	6,26	259,18	155,43	743,98	52,87

/Доны одьмий

Неддддд ддддд

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
Завтрак														
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
	Итого	510	19,92	21,73	81,27	597,11	229,07	0,49	6,07	2,38	64,29	140,29	353,76	6,31
Обед														
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 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
	Среднее значение по группе:		0,88	1,41	4,05	32,43	69,36	0,02	8,39	0,39	17,09	10,57	16,55	0,41
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 5.3	Суп картофельный с крупой пшениной , щипленком	200/ 10	6,06	6,19	12,5	129,91	107,96	0,09	0,66	0,35	14,02	22,44	82,11	1,01
	Среднее значение по группе:		3,80	5,58	10,50	107,34	156,35	0,06	3,58	0,45	22,82	20,63	60,54	0,89
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 6.24	Гуляш	90	8,82	17,51	3,16	205,51	1,80	0,27	0,37	0,60	3,01	3,12	111,27	1,22
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
	Среднее значение по группе:		10,30	15,18	8,36	211,26	10,34	0,25	0,83	0,64	13,64	9,04	114,97	1,44
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150	6,36	4,58	35,45	208,40	13,20	0,20	0,00	0,23	14,85	42,90	119,70	1,38
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 7.11	Капуста тушеная	150	3,17	5,00	13,58	111,92	41,42	0,05	29,70	0,74	71,36	25,85	51,36	0,99
	Среднее значение по группе:		4,15	4,63	22,60	148,65	24,64	0,12	9,94	0,38	40,54	31,81	83,49	1,11
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
ТТК 3.19	Изделия кондитерские (Вафли с жировой начинкой)	25	0,98	7,65	15,63	135,25	1,50	0,01	0,00	1,18	2,00	1,50	10,50	0,15
ТТК 3.15	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,02	4	0,2	1,4	8	14	2,8
	Итого	805 /805 /805	25,62	35,33	119,85	899,81	262,19	0,67	26,74	3,95	112,68	95,75	361,94	8,37
	Итого за 7 день	1315 /1315 /1315	45,54	57,06	201,12	1496,92	491,26	1,16	32,80	6,33	176,97	236,04	715,71	14,68

Дневной рацион

Неделя питания

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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
Завтрак														
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
	Итого	645	20,69	17,56	82,37	570,35	78,86	0,14	8,93	1,40	239,02	51,21	206,93	5,57
Обед														
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 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 4.31	Салат картофельный с морковью и кукурузой**	60	0,86	3,74	5,18	57,81	180,57	0,02	1,29	0,46	8,24	11,89	24,59	0,34
	Среднее значение по группе:		0,82	3,48	4,78	53,70	90,61	0,02	1,74	0,42	13,03	11,18	22,56	0,50
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 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/ 10	1,64	5,32	6,73	81,36	6,42	0,00	14,10	1,83	47,11	18,58	44,42	0,62
	Среднее значение по группе:		4,69	6,16	13,65	128,74	70,24	0,03	7,84	1,33	32,56	16,15	59,53	0,84
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 6.30	Рулет рыбный	90	13,74	9,18	5,63	160,13	206,33	0,07	1,09	0,63	35,43	33,26	172,53	1,29
ТТК 6.55	Рыба, запеченная под овощами с сыром (минтай)	90	13,21	6,54	2,22	120,57	281,35	0,07	1,73	0,74	91,51	46,78	204,78	0,79
	Среднее значение по группе:		12,70	7,34	4,51	134,91	240,84	0,07	1,21	0,68	56,57	39,58	182,24	0,98
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 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 7.6	Фасоль стручковая отварная	150	1,95	2,81	4,95	52,85	138,60	0,03	7,55	0,77	59,66	23,61	50,31	1,29
	Среднее значение по группе:		2,66	4,20	19,82	127,70	157,63	0,05	5,47	0,66	33,24	24,38	66,44	0,90
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
ТТК 3.16	Сдобное изделие пром производства	65	4,225	3,9	33,15	184,6	11,7	0,0715	0	2,6	20,15	8,45	57,85	0,845
	Итого	840 /840 /840	29,81	25,92	133,26	885,52	572,10	0,42	37,20	6,53	177,10	117,00	454,19	6,41
	Итого за 8 дней	1485 /1485 /1485	50,50	43,47	215,63	1455,87	650,96	0,55	46,13	7,93	416,12	168,21	661,13	11,99

Домы детские

Подвал: кухня

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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
Завтрак														
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
	Итого	617	21,66	22,26	64,13	543,5	115,12	0,436	5,83	1,37	253,38	51,13	355,92	3,45
Обед														
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 4.12	Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,74	3,27	4,37	49,89	102,64	0,02	1,55	0,42	11,98	10,56	22,66	0,43
	Среднее значение по группе:		0,92	2,99	5,19	51,32	96,74	0,02	6,16	0,39	19,39	10,63	21,11	0,40
ТТК 5.6	Суп картофельный с горохом, пыленком 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 5.15	Суп томатный с фасолью	200	2,3	3,06	14,96	96,58	112,98	0,08	3,4	0,62	84,52	26,6	59,58	1,1
	Среднее значение по группе:		6,22	5,65	20,47	157,57	111,77	0,13	2,18	0,75	58,91	30,35	92,54	1,55
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 6.6	Цыпленок (бедро и/к) запеченные	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 6.4	Филе куриное, тушеное в сметане	90	22,06	5,62	1,46	144,69	17,85	0,06	3,57	0,79	21,44	73,67	153,72	1,24
	Среднее значение по группе:		14,65	10,88	3,89	172,08	22,19	0,09	2,04	0,54	15,00	31,61	126,98	1,15
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 7.7	Картофель по-деревенски	150	3,17	6,60	24,06	168,30	28,55	0,14	2,70	0,87	23,85	35,51	84,98	1,34
ТТК 7.2	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,37	3,36	30,20	168,48	12,15	0,05	0,00	0,59	17,51	17,22	140,28	0,78
	Среднее значение по группе:		5,00	4,89	29,03	180,07	17,87	0,13	0,90	0,67	17,80	54,12	129,91	1,93
ТТК 3.15	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,02	4	0,2	1,4	8	14	2,8
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
ТТК 3.19	Изделия кондитерские (Вафли с жировой начинкой)	25	0,98	7,65	15,63	135,25	1,50	0,01	0,00	1,18	2,00	1,50	10,50	0,15
	Итого	790 / 1775 / 1765	31,39	32,64	116,11	883,74	250,06	0,50	15,29	4,14	123,10	144,00	429,23	8,81
	Итого за 9 день	1407/ 1392 / 1382	53,05	54,90	180,24	1427,24	365,18	0,94	21,12	5,51	376,48	195,13	785,15	12,26

Дети школьный

Недели школа

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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
Завтрак														
ТТК 1.7.	Каша Боярекая	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 порпьями	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
	Итого	600	16,92	15,8	81,21	534,19	77,57	0,20	9,06	1,19	407,20	84,81	366,49	6,03
Обед														
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 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
	Среднее значение по группе:		0,47	1,66	1,55	23,00	11,49	0,10	4,42	0,32	9,64	8,61	17,25	0,34
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 5.19	Суп из овощей с щипленком	200/ 10	5,5	7,77	7,9	123,53	107,8	0,05	3,54	0,518	18,06	17,72	68,23	0,85
	Среднее значение по группе:		3,80	6,65	9,07	111,27	112,15	0,05	3,82	0,54	24,55	17,93	58,93	0,90
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 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 6.14	Биточки Школьные (свинина)	90	11,90	18,90	15,51	279,72	0,00	0,40	0,00	1,04	18,97	7,89	142,77	18,98
0,00	Среднее значение по группе:		15,55	14,24	12,00	238,35	10,24	0,25	0,30	1,07	18,69	29,97	143,35	7,37
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 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 7.2	Каша рисовая рассыпчатая 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
	Среднее значение по группе:		3,91	4,12	25,79	156,64	16,74	0,08	0,06	0,50	22,52	16,89	59,69	0,84
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
ТТК 3.16	Сдобное изделие пром производства	65	4,225	3,9	33,15	184,6	11,7	0,0715	0	2,6	20,15	8,45	57,85	0,845
	Итого	840 /840 /840	32,85	31,24	145,79	996,53	174,32	0,74	8,62	5,74	150,74	97,73	402,40	11,96
	Итого за 10 день	1440 /1440 /1440	49,77	46,99	227,00	1530,72	251,89	0,94	17,67	6,93	557,94	182,54	768,89	17,99

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

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	43,26	42,42	172,17	1243,42	1289,32	0,82	94,26	4,87	346,39	139,94	653,09	14,75
2	53,07	46,96	242,92	1603,36	552,70	0,92	32,98	7,79	184,84	275,83	675,73	11,00
3	48,38	44,48	195,40	1376,34	379,34	0,73	54,09	4,26	610,11	211,54	842,49	12,80
4	54,11	47,85	183,48	1361,54	479,32	0,70	35,16	4,53	464,12	149,84	688,39	8,05
5	52,80	45,19	178,03	1324,46	416,82	0,64	26,40	6,84	299,30	198,23	733,43	15,75
6	42,64	44,76	198,38	1361,33	1566,81	0,97	14,02	6,26	259,18	155,43	743,98	52,87
7	45,54	57,06	201,12	1496,92	491,26	1,16	32,80	6,33	176,97	236,04	715,71	14,68
8	50,50	43,47	215,63	1455,87	650,96	0,55	46,13	7,93	416,12	168,21	661,13	11,99
9	53,05	54,90	180,24	1427,24	365,18	0,94	21,12	5,51	376,48	195,13	785,15	12,26
10	49,77	46,99	227,00	1530,72	251,89	0,94	17,67	6,93	557,94	182,54	768,89	17,99
Всего за 10 дней	493,12	474,08	1994,37	14181,20	6443,60	8,37	374,62	61,26	3691,46	1912,76	7267,96	172,13

Среднесуточный набор пищевых продуктов на 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	455	25	-
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	150	90	112,5	900	1125	910	-	-
3	Мука пшеничная	15	9	11,25	90	113	118	-	6
4	Крупы, бобовые	45	27	33,75	270	338	349	-	12
5	Макаронные изделия	15	9	11,25	90	113	119	-	7
6	Картофель	187	112,2	140,25	1122	1403	1205	-	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	168	210	1680	2100	1730	-	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	138,75	1110	1388	1150	-	-
9	Сухофрукты	15	9	11,25	90	113	95	-	-
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	150	1200	1500	1200	-	-
11	Мясо 1 кат.	70	42	52,5	420	525	490	-	-
12	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	21	26,25	210	263	442	-	180
13	Рыба-филе	58	34,8	43,5	348	435	248	100	-
14	Молоко	300	180	225	1800	2250	1672	128	-
15	Творог 9%	50	30	37,5	300	375	270	30	-
16	Сыр	10	6	7,5	60	75	80	-	5
17	Сметана 15%	10	6	7,5	60	75	84	-	9
18	Масло сливочное	30	18	22,5	180	225	182	-	-
19	Масло растительное	15	9	11,25	90	113	122	-	10
20	Яйцо	1 шт. (40)	24	30	240	300	240	-	-
21	Сахар	30	18	22,5	180	225	215	-	-
22	Кондитерские изделия	10	6	7,5	60	75	105	-	30
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.: Ладя, 2008. – 688 с.
 2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУИ «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.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено

печатью 14 (четырнадцать) лист об

И.о.директора

ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

А.А.Квашина

