

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 01 " августа 2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семикопенко

" 01 " августа 2022

Примерное десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений

г. Губкин и Губкинского района

Белгородской области

для возраста обучающихся с 7 до 11 лет

2022-2023г.г.

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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
54-3г-2020 [2]	Макаронны с сыром	150	7,95	8,70	28,65	224,70	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75				
	Йогурт фруктовый	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				
	Конд. изюмные пром. производства	60	3,30	3,90	20,94	132,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42				
	Итого		17,13	17,62	72,59	517,46	0,17	1,54	0,51	3,33	395,52	302,11	44,19	1,65				
Обед																		
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	40,20	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18				
101 [4]	Суп картофельный с крупной (рисовой)	200	1,60	2,20	9,60	68,60	0,00	0,00	6,60	1,00	21,40	18,20	44,80	0,80				
251 [4]	Полжарка из свинины	90/15	14,25	21,85	3,90	269,23	0,00	0,10	2,00	5,13	35,63	33,54	220,40	3,33				
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,05	31,65	180,80	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89				
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	70,50	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	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		26,86	29,63	113,23	826,07	0,15	20,48	27,95	7,84	109,93	320,96	320,76	7,56				
Полдник																		
54-1о-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	3,20	109,30	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 7.18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96				
	Итого		11,26	10,60	46,02	289,28	0,10	1,30	0,26	0,88	164,18	292,90	31,34	4,06				
	Итого за 1 день		55,25	57,85	231,84	1632,81	0,41	23,31	28,71	12,04	669,63	915,97	396,29	13,27				

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																				
ТТК 5.7	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	12,37	16,30	3,04	218,20	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75						
ТТК 5.24	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 3.7	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						
	Среднее значение по группе:		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	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30						
	Добное булочное изделие пром. производства	65	2,80	3,29	19,46	118,65	0,04	0,00	0,01	1,40	11,20	30,80	4,20	0,42						
ТТК 7.7	Чай с сахаром и лимонном	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		18,09	19,87	53,76	476,09	0,13	7,44	1,44	4,49	92,78	103,11	32,27	3,19						
Обед																				
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 группе:		0,66	0,09	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51						
ТТК 4.16	Суп с крупой и томатом (пшеничной)	200	2,00	6,14	16,34	132,42	0,00	0,02	6,80	4,62	42,04	20,86	49,72	0,62						
ТТК 5.9	Зразы «Солнышко»	90	7,50	12,80	9,79	152,16	0,16	0,05	2,14	2,67	71,26	18,13	131,72	1,18						
ТТК 5.46	Чахохбили	90	17,46	17,10	4,59	256,05	0,00	0,00	1,80	2,16	52,92	29,88	154,80	1,98						
	Среднее значение по группе:		12,48	14,95	7,19	204,11	0,08	0,02	1,97	2,42	62,09	24,00	143,26	1,58						
378 [1]	Каша пшеница рассыпчатая с овощами тушеными в соусе	150	6,59	5,43	37,79	226,35	0,20	0,00	19,35	0,23	17,22	134,13	47,22	1,59						
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30						
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60						
	Итого		26,79	27,47	113,99	806,39	0,42	12,94	28,12	8,66	160,09	281,19	278,84	7,13						
Полдник																				
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевыми отрупами)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20						
173[4]	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38						
	Итого		13,46	12,92	46,58	360,60	0,07	4,10	82,50	0,99	252,64	208,42	24,41	1,58						
	Итого за 2 день		58,34	60,26	214,33	1643,08	0,62	24,48	112,06	14,14	505,51	592,72	335,52	11,90						

День: третий
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	Мг	Fe						
Завтрак																				
173[4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/5	4,00	4,20	14,30	105,30	0,09	0,46	0,02	0,30	71,20	111,90	33,70	0,80						
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом или	150/10	6,08	11,36	51,50	352,64	0,27	0,00	5,44	3,87	41,17	203,63	53,65	2,11						
ТТК 2.3	Виннички с начинкой из п/ф	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10						
	Среднее значение по подгруппе:		5,67	11,91	62,50	348,82	0,23	0,00	2,72	3,21	25,83	149,07	45,57	2,11						
	Среднее значение по группе:		4,83	8,05	38,40	227,06	0,16	0,23	1,37	1,76	48,52	130,48	39,64	1,45						
	Молочный коктейль пром. производства или	100	5,60	5,00	18,80	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Кондитерское изделие пром. производства	25	2,88	0,73	0,23	15,94	0,03	0,80	0,05	0,32	24,75	37,84	11,11	0,27						
	Среднее значение по группе:		4,24	2,86	9,52	77,97	0,02	0,40	0,03	0,16	12,38	18,92	5,56	0,13						
7[4]	Сыр (порциан)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20						
ТТК 2.1	Ватон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50						
ТТК 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						
ТТК 7.13	Чай каркаде	200	0,00	0,02	15,08	60,50	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26						
	Итого среднее значение по группе:		0,04	0,02	15,04	60,50	0,01	0,03	0,09	0,00	5,78	1,41	0,70	0,27						
	Итого		15,35	16,89	73,56	491,19	0,23	1,60	1,54	2,01	250,27	276,81	58,09	2,56						
Обед																				
ТТК 3.7	Огулец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36						
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,57	4,45	9,26	90,51	0,00	0,01	11,13	2,11	43,68	23,31	45,99	1,05						
ТТК 5.35	Рыба, тушенная с овощами	90/30	12,24	7,44	2,76	126,96	0,00	0,12	1,32	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20						
339 [5]	Пюре картофельное или	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 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	15,50	20,34	185,25	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29						
	Среднее значение по группе:		2,87	10,15	18,12	152,15	0,14	26,52	0,02	3,45	36,79	82,76	31,06	1,15						
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70						
	Фрукты (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30						
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30						
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60						
	Итого		23,32	23,50	104,48	705,84	0,26	29,67	28,15	9,60	225,95	299,45	418,27	9,66						
Полдник																				
ТТК 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	150/10	8,10	9,30	24,26	213,20	0,11	5,31	1,96	1,59	127,62	162,17	43,16	1,19						
376 [4]	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		8,18	9,32	39,26	273,70	0,11	5,31	2,00	1,59	138,72	163,57	45,96	1,47						
	Итого за 3 день		46,85	49,70	217,29	1470,72	0,59	36,58	31,68	13,20	614,94	739,84	522,32	13,68						

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	150 /10	9,50	5,60	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08				
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	11,17	10,50	2,01	222,19	0,68	0,05	3,36	6,21	67,94	13,40	115,37	1,53				
	Среднее значение по группе:		10,34	8,05	18,13	233,58	0,40	0,95	1,71	4,15	72,37	55,74	69,29	14,81				
ТТК 2.1	Рагон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75				
14 4	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02				
	Фрукты (порц.)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30				
4 6 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				
	Итого		17,67	17,57	68,20	559,58	0,52	3,73	16,77	4,55	262,39	235,80	114,93	19,36				
					Обед													
ТТК 3.31	Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	0,89	4,05	5,34	63,24	0,00	0,07	1,35	2,01	14,34	23,12	56,86	0,75				
102 4	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	118,60	0,00	0,20	4,60	2,00	34,20	28,40	70,40	1,60				
ТТК 5.25	Паста с мясным соусом(свинина)	90 / 150	17,10	15,75	31,65	336,75	0,14	1,35	0,00	3,60	41,63	297,99	67,23	4,41				
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		27,57	24,80	113,67	801,83	0,24	1,62	25,25	8,67	121,55	434,79	224,87	9,14				
					Полдник													
432 5	Оладьи с повидлом	150 /10	11,23	16,40	48,78	387,66	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10				
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94				
	Итого		11,39	16,56	68,66	469,26	0,24	1,49	0,03	4,85	139,73	179,90	53,64	3,03				
	Итого за 4 день		56,63	58,93	250,53	1830,67	1,00	6,84	42,05	18,07	523,67	850,50	393,43	31,53				

День: пятый
 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	Мг	Fe				
Завтрак																		
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая, со ступеным молоком	150/10	11,38	10,14	21,46	261,95	0,05	1,43	0,08	4,37	133,51	191,49	29,19	0,77				
14 4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02				
ТТК 2.1	Рагон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75				
376 4	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				
	Молоко	200	11,60	12,80	18,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40				
	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		26,94	30,49	85,59	777,75	0,37	22,83	0,16	6,17	668,41	645,89	119,79	3,12				
Обед																		
13 5	Салат из свежих огурцов/	60	0,42	3,60	1,38	40,38	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30				
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				
	Среднее значение по группе:		0,72	2,70	2,49	37,53	0,00	30,36	0,00	1,47	17,46	22,92	7,98	0,36				
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	200	10,20	11,20	30,00	261,60	0,00	0,20	12,80	0,60	40,80	167,00	46,00	3,20				
ТТК 5.29	Плов по-Арабски	90/150	14,88	15,67	113,76	456,72	0,00	0,26	0,84	8,40	61,90	67,22	150,12	5,04				
ТТК 7.3	Книсьль ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38				
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		31,28	30,33	207,05	1029,21	0,10	31,92	13,64	11,55	153,46	352,96	230,46	10,88				
Полдник																		
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный(с соевым огурлом)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,27	0,83	0,81	236,22	21,05	192,82	1,19				
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,00	0,46	0,00	0,02	0,26				
	Итого		12,88	12,88	31,46	297,34	0,09	3,45	0,85	0,81	236,68	21,05	192,84	1,45				
	Итого за 5 день		71,10	73,70	324,10	2104,30	0,57	58,20	14,64	18,53	1058,55	1019,90	543,09	15,45				

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

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
							Завтрак														
173 4	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/5	4,00	6,20	11,90	119,40	0,12	3,20	0,20	1,27	99,00	151,37	44,45	1,07							
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10							
	Йогурт фруктовый	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							
	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		15,13	23,67	108,40	625,10	0,42	4,60	0,64	3,92	360,60	412,27	112,75	3,65							
							Обед														
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:		0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18							
102 4	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	118,60	0,00	0,20	4,60	2,00	34,20	28,40	70,40	1,60							
265 4	Плов из свинины	90/150	14,40	23,52	31,68	359,52	0,00	0,72	2,16	4,32	19,92	63,36	279,36	2,88							
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	70,50	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	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60							
	Итого		24,22	28,55	105,11	749,59	0,10	23,22	6,76	7,38	92,37	191,12	382,74	7,03							
							Полдник														
54-10-2020 2	Омлет натуральный	150	9,70	7,20	3,10	116,00	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80							
ТТК 2.18	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 7.9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70							
	Итого		11,89	7,43	40,99	272,28	0,08	0,42	0,94	1,20	180,48	299,46	48,24	3,70							
	Итого за 6 дней		51,24	59,65	254,50	1646,97	0,60	28,24	8,34	12,50	633,45	902,85	543,73	14,38							

День: СЕДЬМОЙ
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
							Завтрак												
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	150/10	10,512	8,64	21,36	210,24	0,036	0,924	0,048	3,42	89,928	126,3	13,464	0,528					
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,4	0,075	15,9	81	0,06	1,2	0	0	11,4	39	7,8	0,75					
ТТК 3.34	Буженина из свиной(порциями)/	30	5,88	10,44	0	105,21	0,186	0	0,12	6,6	48	6,6	0,54						
7[4]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0	0,14	0,052	0,1	17,6	100	7	0,2					
	Среднее значение по группе:	150	5,26	8,17	0	88,435	0,093	0,07	0,026	0,11	91,3	74	6,8	0,37					
	Фрукты (порц.)	150	1,4	0,2	14,3	70,5	0,06	15	0	1,7	30	51	24	0,9					
376[4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15	60,5	0	0,04	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
ТТК 7.13	Чай каркаде	200	0	0,02	15,08	60,4	0,02	0,02	0,18	0	0,46	0,02	0	0,26					
	Среднее значение по группе:		0,04	0,02	15,04	60,45	0,01	0,03	0,09	0	5,78	1,41	0,7	0,27					
	Итого		19,61	17,11	66,60	510,63	0,26	17,22	0,16	5,23	228,41	291,71	52,76	2,82					
							Обед												
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом/	60	0,90	3,06	4,74	50,10	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36					
ТТК 3.11	Салат из белокочанной капусты (с луком)	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32					
	Среднее значение по группе:		0,87	3,05	5,08	51,28	0,01	20,39	0,00	1,88	26,48	17,91	9,50	0,34					
ТТК 4.3	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	104,80	0,20	8,20	0,00	1,40	28,00	39,40	16,60	1,20					
ТТК 5.2	Виточки с овощами	90	9,36	13,28	9,84	196,32	0,02	0,15	1,68	2,43	20,82	18,52	118,72	1,29					
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 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94					
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого		21,15	26,84	92,95	698,57	0,58	29,64	1,70	7,29	122,24	363,06	308,44	10,32					
							Полдник												
159[4]	Драники картофельные со сметаной	150/10	4,67	12,06	29,06	265,60	0,19	6,00	33,60	3,89	36,77	129,02	42,74	1,30					
ТТК 2.12	Коллеты морковные с творогом, со сметанным соусом	150/10	8,10	9,30	24,26	213,20	0,11	5,31	1,96	1,59	127,62	162,17	43,16	1,19					
	Среднее значение по группе:		6,39	10,68	26,66	239,40	0,15	5,66	17,78	2,74	82,19	145,60	42,95	1,24					
376[4]	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		6,47	10,70	41,66	299,90	0,15	5,66	17,82	2,74	93,29	147,00	45,75	1,52					
	Итого за 7 день		47,23	54,65	201,20	1509,10	0,99	52,52	19,68	15,26	443,94	801,77	406,95	14,66					

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	150/10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08		
		150	16,76	18,60	3,02	333,29	1,02	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30		
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом		13,13	13,19	18,63	289,12	0,57	0,97	2,55	5,71	89,36	59,09	98,13	15,19		
	Среднее по группе:	60	3,30	3,90	20,94	132,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42		
	Конд. изделие пром. Производства	150	1,40	0,20	14,30	70,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90		
	Фрукты (порц.)	200	11,60	12,80	18,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40		
	Молоко	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		
7.14	Чай с сахаром и лимоном		29,57	30,11	87,87	796,82	0,85	24,06	2,61	9,95	631,98	508,75	184,37	17,27		
Обед																
ТТК 3.12	Салат из запеченной свеклы	60	0,84	3,60	4,98	55,68	0,00	0,01	5,90	0,85	25,52	13,20	26,15	0,86		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,03	2,48	13,95	86,18	0,00	0,00	9,90	1,13	26,78	26,78	65,03	1,13		
ТТК 4.9	Нагетсы куриные	90	14,24	12,32	7,60	198,24	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72	1,60		
	Рату из овощей	150	4,65	8,10	28,35	204,90	0,12	80,99	0,00	4,38	156,89	126,33	71,39	2,15		
ТТК 6.12	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		
376 (4)	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,00	0,46	0,00	0,02	0,26		
ТТК 7.13	Среднее значение по группе:		0,04	0,02	15,04	60,45	0,01	0,11	0,01	0,00	5,78	1,40	0,71	0,27		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого		26,70	27,22	100,52	755,15	0,31	81,19	16,13	8,94	252,08	262,33	316,99	7,90		
Полдник																
432/51	Чай с сахаром	150/10	11,23	16,40	48,78	387,66	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10		
	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38		
ТТК 7.3	Итого		11,81	16,46	78,98	511,32	0,22	1,69	0,03	4,95	141,49	191,82	51,86	2,48		
	Итого за 9 день		68,08	73,78	267,37	2063,29	1,38	106,94	18,77	23,83	1025,55	962,90	553,22	27,64		

День: Десятый
 Неделя: Вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
1821[4]	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	150/5	8,68	9,27	36,08	258,08	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47					
			3,20	0,10	21,20	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00					
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
141[4]	Масло сливочное (порциями)	10	2,70	3,00	17,00	110,00	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20					
	Продукт молочный/	100	1,93	2,28	12,22	0,00	0,01	0,03	0,04	1,47	10,75	19,99	2,24	0,25					
	Конд. изделие пром. производства	35	2,31	2,64	14,61	55,00	0,06	0,72	0,22	0,79	125,37	92,49	15,12	0,22					
	Среднее значение по группе:	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					
376[4]	Чай с сахаром	200/15	14,35	19,28	87,02	547,68	0,18	7,28	0,61	2,44	288,35	294,90	59,44	1,99					
Обед																			
ТТК 3.29	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков	60	3,86	3,35	22,71	140,16	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34					
88[4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,47	4,20	6,72	75,39	0,00	0,00	13,23	1,89	41,37	18,69	41,16	0,63					
ТТК 5.41	Фиш-кейк	90	9,81	8,64	10,80	160,20	0,18	0,09	0,63	2,88	107,28	41,13	201,33	1,08					
339[5]	Пиоре 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 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	15,50	20,34	231,62	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29					
	Среднее значение по группе:	200	2,87	10,15	18,12	175,33	0,14	26,52	0,02	3,45	36,79	82,76	31,06	1,15					
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод см	150	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	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90					
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
	Итого	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого		24,60	27,34	132,13	885,82	0,48	61,12	13,88	13,04	297,29	326,79	504,98	8,47					
Полдник																			
ТТК 5.7	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	8,07	10,02	3,04	170,50	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75					
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 3.7	Огурец соевый	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					
	Среднее значение по группе:	20	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	20	1,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20						
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	4,40	0,94					
	Итого		10,24	10,37	34,05	259,60	0,11	5,50	1,43	3,05	79,32	65,81	29,41	3,25					
	Итого за 10 дней		49,19	56,99	253,20	1693,09	0,77	73,90	15,91	18,52	664,96	687,51	593,83	13,70					