

День: понедельник

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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной	150	4.35	7.65	23.10	179.25	0.05	0.06	0.84	46.29	95.55	14.55	84.45	0.30
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20	0.80	2.40	5.90	48.40	0.20	0.50	0.20	0.30	3.65	12.75	52.50	0.90
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		11.03	16.47	53.40	409.91	0.35	3.16	1.08	46.59	350.30	208.70	167.75	1.68
Обед														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с	60	0.66	3.66	2.82	47.46	0.00	12.00	0.00	1.86	10.50	19.68	10.62	0.48
ТТК 3.12	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 по группе:		0.66	1.86	2.46	29.52	0.00	10.50	0.00	1.14	8.25	20.34	9.81	0.48
101 [4]	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200/15	6.15	6.50	38.70	238.33	0.04	25.37	0.01	3.43	46.66	90.73	31.61	1.47
ТТК 5.37	Фрикассе из курицы	90/30	25.78	25.38	35.46	482.08	0.00	0.11	1.08	2.88	33.30	53.78	238.39	3.53
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	0.12	0.12	20.91	85.20	0.00	0.02	0.68	0.06	10.64	3.86	3.30	0.72
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200	15.33	1.33	98.67	470.00	0.00	0.00	0.00	2.00	40.00	130.00	28.00	2.00
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	1.95	0.38	11.85	59.40	0.08	0.00	0.00	0.45	8.70	45.00	14.10	1.20
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.16	0.16	3.92	18.80	0.00	0.00	4.00	0.08	6.40	3.60	4.40	0.88
	Итого		50.15	35.73	211.97	1383.32	0.12	35.99	5.77	10.04	153.94	347.31	329.61	10.28
Полдник														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и	20/20/30	9.00	7.80	17.30	179.80	0.10	1.70	0.60	1.10	232.80	38.10	146.60	1.20
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	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
	Итого		9.16	7.96	45.18	293.40	0.10	1.72	1.50	1.18	246.98	43.24	151.00	2.16
	Итого за 1 день		70.34	60.16	310.55	2086.63	0.56	40.87	8.35	57.81	751.22	599.25	648.36	14.12

День: вторник

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	Mg	Fe
Завтрак														
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150/10	23.36	8.00	86.40	390.88	0.10	0.75	0.11	0.66	312.96	344.32	42.56	0.96
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
	Фрукты (порц.) яблоко	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
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		31.34	15.60	135.78	695.98	0.22	3.35	15.15	1.30	591.86	552.22	92.46	4.98
Обед														
13 [5]	Салат из свежих огурцов	60	0.40	3.60	1.40	40.40	0.00	0.00	57.00	1.60	13.10	8.00	24.00	0.30
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	60	1.10	1.80	3.60	34.70	0.00	0.00	3.80	1.40	21.90	8.00	21.90	0.50
	Среднее значение по группе:		0.75	2.70	2.50	37.55	0.00	0.00	30.40	1.50	17.50	8.00	22.95	0.40
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4.38	4.22	13.23	118.60	0.00	0.18	4.66	1.94	34.14	28.46	70.48	1.64
265[4]	Плов из свинины	90/150	26.40	27.12	41.52	515.28	0.00	0.24	2.16	4.56	22.80	62.88	320.16	4.32
			0.00											
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
ТТК 2.23	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 2.24	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		36.71	34.84	120.73	954.71	0.10	0.42	56.52	9.06	105.82	184.62	443.97	8.74
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром.	50	4.00	4.70	27.80	170.00	0.06	0.00	0.01	2.00	16.00	44.00	6.00	0.60
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0.58	0.06	30.20	123.66	0.00	0.00	1.10	0.18	15.70	3.36	16.32	0.38
	Итого		4.58	4.76	58.00	293.66	0.06	0.00	1.11	2.18	31.70	47.36	22.32	0.98
	Итого за 2 день		72.63	55.20	314.51	1944.35	0.38	3.77	72.78	12.54	729.38	784.20	558.75	14.70

День: среда

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	Mg	Fe
Завтрак														
54-16к-2020 [1]	Каша "Дружба"	150	3.75	5.25	18.00	133.50	0.03	0.06	0.41	0.05	86.25	20.25	92.25	0.45
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4.00	4.70	27.80	170.00	0.06	0.00	0.01	2.00	16.00	44.00	6.00	0.60
	Фрукты (порц.) Яблоко	200	0.60	0.60	14.70	70.50	0.00	0.00	15.00	0.30	24.00	13.50	16.50	3.30
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	Молоко	10	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		14.23	16.97	84.90	556.26	0.19	2.66	15.46	2.35	377.35	259.15	145.55	4.83
Обед														
13 [5]	Салат из свежих огурцов	60	0.40	3.60	1.40	40.40	0.00	0.00	57.00	1.60	13.10	8.00	24.00	0.30
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	35.89	0.01	3.33	0.00	1.39	13.97	16.94	8.06	0.37
	Среднее по группе:		0.46	3.33	1.48	38.14	0.01	1.67	28.50	1.49	13.53	12.47	16.03	0.33
ТТК 4.8	Суп из овощей с гренками (из пшеничного хлеба)	200/ 15	2.86	3.03	18.00	110.85	0.02	11.80	0.01	1.60	21.70	42.20	14.70	0.69
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	90/150	21.48	21.15	29.55	401.73	0.00	0.09	0.90	2.40	27.75	44.82	198.66	2.94
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	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 2.23	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 2.24	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
	Фрукты (порц.) Яблоко	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
	Итого		30.46	28.97	122.21	884.52	0.12	13.58	45.31	6.77	118.76	197.63	273.29	10.12
Полдник														
ТТК 2.18	Пирог сытный	120	11.16	7.20	26.64	216.24	3.60	1.80	0.00	4.08	196.80	165.72	20.40	1.92
416 [5]	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	Итого		15.24	10.74	44.22	334.76	3.66	3.38	0.02	4.08	349.02	290.28	41.74	2.40
	Итого за 3 день		59.93	56.68	251.33	1775.54	3.97	19.62	60.78	13.19	845.13	747.06	460.58	17.35

День: четверг

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	80	0.80	4.80	41.60	200.00	0.00	0.10	0.00	1.40	5.60	20.00	50.40	1.10
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2.80	1.80	6.70	54.10	0.00	0.90	0.50	1.00	49.20	5.10	41.40	0.50
	Кондитерское изделие пром.	20	0.80	2.40	5.90	48.40	0.20	0.50	0.20	0.30	3.65	12.75	52.50	0.90
377 [4]	Чай с лимоном	200/7	0.14	0.02	15.20	61.50	0.00	0.00	2.84	0.02	14.20	2.40	4.40	0.36
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		10.34	15.42	78.80	485.80	0.30	4.10	3.54	2.72	312.65	220.25	176.70	3.06
Обед														
33 [5]	Салат из свеклы	60	0.80	3.60	5.00	56.30	0.00	0.00	5.70	1.60	21.00	12.50	24.50	0.80
ТТК 4.17	Суп картофельный с пельменями	200/20	3.30	6.40	5.70	147.00	0.00	1.00	10.20	1.80	30.20	28.70	88.10	1.30
ТТК 5.10	Котлеты куриные	90	12.69	17.37	8.73	249.30	0.00	0.09	0.00	3.06	16.56	13.59	114.84	1.26
378 [5]	Каша перловая рассыпчатая	200/20	4.46	4.05	31.65	180.80	19.35	0.05	0.00	0.59	19.85	18.98	154.74	0.89
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	90	0.66	0.10	32.02	131.52	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	150	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 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	200	2.60	0.50	15.80	79.20	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60
	Фрукты (порц.) Яблоко	30	0.60	0.60	14.70	70.50	0.00	0.00	15.00	0.30	24.00	13.50	16.50	3.30
	Итого		27.41	32.82	128.40	985.12	19.45	1.16	31.58	8.75	161.69	184.23	445.12	10.15
Полдник														
210 [4]	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.76	0.11	0.26	0.33	0.75	103.08	225.78	16.14	2.64
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.13	9.87	47.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	13.00	2.80	0.20
ТТК 7.5	Компот из плодов с/м (клубника)	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
	Итого		15.75	25.06	45.39	470.34	0.11	0.26	19.63	1.11	120.86	244.56	26.32	3.32
	Итого за 4 день		53.49	73.30	252.59	1941.25	19.86	5.51	54.75	12.58	595.20	649.04	648.14	16.53

День: пятница

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	Mg	Fe
Завтрак														
54-3г-202	Макаронны с сыром	150	7.95	7.20	28.65	210.60	0.05	0.05	0.05	0.71	126.00	100.05	10.95	0.75
	Фрукты (порц.) Яблоко	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
416 [5]	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		18.43	17.74	70.33	521.42	0.21	4.23	15.07	1.01	542.22	418.11	76.79	4.73
Обед														
29 [4]	Салат из сырых овощей	60	0.60	3.60	2.22	44.34	0.00	7.92	0.00	0.30	15.00	21.00	10.80	0.36
179 [1]	Рассольник Петербургский с крупой (перловой) со сметаной	200/10	1.93	5.59	13.62	112.60	0.01	0.13	16.03	1.97	30.16	26.72	58.56	0.78
0	рассольник	200	1.68	4.09	13.27	96.60	0.00	0.08	6.03	1.92	21.16	20.72	57.56	0.78
0	сметана	10	0.25	1.50	0.35	16.00	0.01	0.05	10.00	0.05	9.00	6.00	1.00	0.00
ТТК 5.30	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90/30	17.04	4.92	2.76	126.72	0.00	0.12	1.32	2.28	57.60	68.52	269.88	1.20
339 [5]	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.24	0.03	0.14	18.17	0.18	36.98	27.75	86.60	1.01
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
ТТК 2.23	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 2.24	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		25.21	19.21	86.73	624.98	0.04	8.30	54.82	5.19	159.52	169.27	437.42	4.12
Полдник														
218 [4]	Вареники ленивые отварные с	150/10	20.16	9.92	20.00	249.92	0.06	0.45	0.08	0.40	163.52	205.92	25.92	0.48
ТТК 7.5	Компот из плодов с/м (абрикос)	200	0.40	0.00	27.20	110.40	0.00	0.00	1.80	0.40	18.00	4.00	10.00	0.20
	Итого		20.56	9.92	47.20	360.32	0.06	0.45	1.88	0.80	181.52	209.92	35.92	0.68
	Итого за 5 день		64.20	46.87	204.26	1506.72	0.30	12.98	71.76	6.99	883.26	797.30	550.13	9.53

День: понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных	150	6.00	9.30	26.85	216.45	0.03	0.14	0.69	0.45	106.80	50.55	167.85	1.20
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	50	3.00	6.00	24.50	165.00	0.07	0.00	0.00	0.85	3.50	31.50	12.50	0.70
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		14.88	21.72	75.75	563.71	0.20	2.74	0.73	1.30	361.40	263.45	211.15	2.38
Обед														
13 [5]	Салат из свежих огурцов	60	0.40	3.60	1.40	40.40	0.00	0.00	57.00	1.60	13.10	8.00	24.00	0.30
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	60	1.10	1.80	3.60	34.70	0.00	0.00	3.80	1.40	21.90	8.00	21.90	0.50
	Среднее значение по группе:		0.75	2.70	2.50	37.55	0.00	0.00	30.40	1.50	17.50	8.00	22.95	0.40
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4.38	4.22	13.23	118.60	0.00	0.18	4.66	1.94	34.14	28.46	70.48	1.64
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	90 /150	16.80	24.00	43.20	456.00	0.00	0.24	14.64	10.80	117.60	150.00	573.60	6.00
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
ТТК 2.23	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 2.24	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		27.11	31.72	122.41	895.43	0.10	0.42	69.00	15.30	200.62	271.74	697.41	10.42
Полдник														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	30/20/30	9.00	7.80	17.30	179.80	0.10	1.70	0.60	1.10	232.80	38.10	146.60	1.20
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	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
	Итого		9.16	7.96	45.18	293.40	0.10	1.72	1.50	1.18	246.98	43.24	151.00	2.16
	Итого за 6 день		51.15	61.40	243.34	1752.54	0.40	4.88	71.23	17.78	809.00	578.43	1059.56	14.96

День: вторник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
121 [4]	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	2.25	2.70	4.65	53.40	0.02	0.03	0.50	0.02	95.70	10.65	68.25	0.09
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
416 [5]	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	Фрукты (порц.) Персик	150	1.40	0.20	14.30	67.50	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90
	Итого		9.23	7.02	46.81	291.76	0.16	16.61	0.52	2.06	281.72	199.21	116.19	1.71
Обед														
ттк 3.9	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 3.10	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
0	Среднее 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
103 [4]	Суп картофельный с крупой	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
ТТК 5.28	Рулет рыбный	90	12.24	9.72	4.86	159.84	0.00	0.09	3.51	3.69	52.47	51.84	225.00	1.44
339 [5]	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.24	0.03	0.14	18.17	0.18	36.98	27.75	86.60	1.01
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	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 2.23	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 2.24	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		22.44	17.64	94.65	636.48	0.14	4.75	29.18	5.88	156.52	202.11	392.20	6.47
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4.00	4.70	27.80	170.00	0.06	0.00	0.01	2.00	16.00	44.00	6.00	0.60
ТТК 7.5	Компот из плодов с/м (клубника)	200	0.20	0.00	19.60	79.20	0.80	0.00	14.80	0.20	6.20	4.00	4.60	0.40
	Итого		4.20	4.70	47.40	249.20	0.86	0.00	14.81	2.20	22.20	48.00	10.60	1.00
	Итого за 7 день		35.87	29.36	188.86	1177.44	1.15	21.36	44.50	10.14	460.44	449.32	518.99	9.18

День: среда

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150/10	23.36	8.00	86.40	390.88	0.10	0.75	0.11	0.66	312.96	344.32	42.56	0.96
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
	Фрукты (порц.) яблоко	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
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		31.34	15.60	135.78	695.98	0.22	3.35	15.15	1.30	591.86	552.22	92.46	4.98
Обед														
33 [5]	Салат из свеклы	60	0.80	3.60	5.00	56.30	0.00	0.00	5.70	1.60	21.00	12.50	24.50	0.80
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.66	5.46	6.67	87.80	0.01	0.10	22.62	1.93	48.40	23.70	40.20	0.66
	0 щи		1.41	3.96	6.32	71.80	0.00	0.05	12.62	1.88	39.40	17.70	39.20	0.66
	0 сметана		0.25	1.50	0.35	16.00	0.01	0.05	10.00	0.05	9.00	6.00	1.00	0.00
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	90/150	21.48	21.15	29.55	401.73	0.00	0.09	0.90	2.40	27.75	44.82	198.66	2.94
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200	0.66	0.10	32.02	131.52	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
ТТК 2.23	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 2.24	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		29.50	31.01	103.84	827.05	0.11	0.21	29.90	7.33	147.23	177.98	309.80	7.00
Полдник														
ТТК 2.8	Вареники с картофелем 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
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	Итого		9.58	7.80	49.24	305.42	0.11	1.86	0.10	2.10	87.90	99.48	26.00	28.36
	Итого за 8 день		70.43	54.41	288.86	1828.45	0.44	5.41	45.16	10.72	826.99	829.68	428.26	40.34

День: четверг

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4.35	7.65	23.10	179.25	0.05	0.06	0.84	46.29	95.55	14.55	84.45	0.30
7 [5]	Сыр порц.	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	Батон пектиновый	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
377 [4]	Чай с лимоном	200/7	0.14	0.02	15.20	61.50	0.00	0.00	2.84	0.02	14.20	2.40	4.40	0.36
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		16.43	20.55	57.98	486.55	0.17	2.80	3.73	46.75	529.55	309.95	126.45	1.30
Обед														
29 [4]	Салат из сырых овощей	60	0.60	3.60	2.22	44.34	0.00	7.92	0.00	0.30	15.00	21.00	10.80	0.36
ТТК 4.5	Свекольник	200	1.40	5.60	12.40	104.80	0.00	0.20	8.20	1.40	28.00	16.60	39.40	1.20
ТТК 5.12	Котлеты "Нежные"	90	7.38	10.26	4.86	141.30	0.09	0.09	0.99	1.35	21.60	15.93	122.40	1.44
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	90	8.58	5.79	38.52	240.48	0.02	0.24	0.00	0.60	15.39	135.48	203.33	4.65
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200	0.66	0.10	32.02	131.52	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70
	Фрукты (порц.) Яблоко	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 2.23	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 2.24	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		24.12	26.65	135.32	882.64	0.21	8.47	24.87	5.35	154.07	299.47	438.87	13.55
Полдник														
210 [4]	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.76	0.11	0.26	0.33	0.75	103.08	225.78	16.14	2.64
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.13	9.87	47.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	13.00	2.80	0.20
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0.58	0.06	30.20	123.66	0.00	0.00	1.10	0.18	15.70	3.36	16.32	0.38
	Итого		16.05	25.02	42.71	460.42	0.11	0.26	1.43	1.13	122.78	242.14	35.26	3.22
	Итого за 9 день		56.60	72.22	236.01	1829.61	0.48	11.53	30.03	53.23	806.40	851.56	600.58	18.07

День: пятница

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 5.19	Паста с ветчиной и сыром	50/150	14.45	17.20	38.70	374.17	0.01	0.15	0.35	4.55	65.00	17.65	90.10	3.85
376 [4]	Чай с сахаром	200	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28
	Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Фрукты (порц.) Яблоко	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
	Итого		20.93	24.22	77.80	626.93	0.11	2.75	15.39	4.85	340.10	212.55	137.40	7.63
Обед														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.66	3.66	2.82	47.46	0.00	12.00	0.00	1.86	10.50	19.68	10.62	0.48
ТТК 3.12	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 по группе:		0.66	1.86	2.46	29.52	0.00	10.50	0.00	1.14	8.25	20.34	9.81	0.48
ТТК 4.6	Солянка рыбная /	200/	7.80	5.20	11.60	128.60	1.00	9.00	2.60	6.60	34.60	117.00	36.80	2.40
ТТК 4.19	Суп рыбный из минтая	200/15	4.52	3.44	8.60	84.93	0.00	5.16	0.43	1.72	31.82	104.49	32.47	0.86
	Среднее по группе:		6.16	4.32	10.10	106.76	0.50	7.08	1.52	4.16	33.21	110.75	34.63	1.63
ТТК 5.17	Наггетсы куриные	90	17.37	18.18	4.32	258.30	0.09	0.09	0.36	1.89	21.96	17.01	147.06	1.80
378 [5]	Рис припущенный	150	3.60	4.02	37.47	200.52	19.35	0.03	0.00	0.26	5.91	25.46	77.81	0.53
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.00	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48
ТТК 2.23	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 2.24	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		32.97	29.18	117.83	878.38	20.04	17.70	21.18	8.51	100.71	258.83	299.69	6.82
Полдник														
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	120	13.08	7.92	32.64	251.28	0.11	0.47	0.06	4.00	114.72	166.56	21.36	0.96
416 [5]	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	Итого		17.16	11.46	50.22	369.80	0.17	2.05	0.08	4.00	266.94	291.12	42.70	1.44
	Итого за 10 день		71.06	64.86	245.85	1875.11	20.32	22.50	36.65	17.35	707.75	762.50	479.79	15.89

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обуча

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	В1
	Б	Ж	У		
1	70.34	60.16	310.55	2086.63	0.56
2	72.63	55.20	314.51	1944.35	0.38
3	59.93	56.68	251.33	1775.54	3.97
4	53.49	73.30	252.59	1941.25	19.86
5	64.20	46.87	204.26	1506.72	0.30
6	51.15	61.40	243.34	1752.54	0.40
7	35.87	29.36	188.86	1177.44	1.15
8	70.43	54.41	288.86	1828.45	0.44
9	56.60	72.22	236.01	1829.61	0.48
10	71.06	64.86	245.85	1875.11	20.32
Всего за 10 дней	605.69	574.45	2536.14	17717.63	47.85

ющихся образовательных учреждений за 10 дней

Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
40.87	8.35	57.81	751.22	599.25	648.36	14.12
3.77	72.78	12.54	729.38	784.20	558.75	14.70
19.62	60.78	13.19	845.13	747.06	460.58	17.35
5.51	54.75	12.58	595.20	649.04	648.14	16.53
12.98	71.76	6.99	883.26	797.30	550.13	9.53
4.88	71.23	17.78	809.00	578.43	1059.56	14.96
21.36	44.50	10.14	460.44	449.32	518.99	9.18
5.41	45.16	10.72	826.99	829.68	428.26	40.34
11.53	30.03	53.23	806.40	851.56	600.58	18.07
22.50	36.65	17.35	707.75	762.50	479.79	15.89
148.42	495.98	212.32	7414.76	7048.34	5953.12	170.66

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№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 плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыплята 1 кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	20	-	-
13	Молоко	300	180	1800	2400	133	-	-	600	33
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	1шт. (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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 2020-2021гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.