|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:**  Руководитель управления Роспотребнадзора  по Белгородской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Е. Оглезнева  **СОГЛАСОВАНО:**  Руководитель управления образования г. Белгорода  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Гричаникова |  | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор ООО «Фабрика Социального питания»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С. Семикопенко |

**Примерное десятидневное меню**

**для муниципальных общеобразовательных учреждений**

**г. Белгорода, г. Старого Оскола и Старооскольского городского округа**

**на осенне-зимний период для**

**возраста обучающихся 7-10 лет**

**г.Белгород 2020-2021 уч. год**

**День:** Понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 7 до 10 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| **384** | **Каша молочная Дружба** | **150** | 5,9 | 2,8 | 24,7 | 147,6 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 74,4 | 97,0 | 22,9 | 0,4 |
| **ТТК15** | **Кекс с изюмом** | **50** | 0,7 | 0,8 | 19,8 | 91,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 3,8 | 9,0 | 3,2 | 0,4 |
| **943** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,2 | 4,4 | 0,8 |
| **ТТК2** | **Батон пектиновый** | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
|  | **Молоко** | **200** | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 121,8 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | **Мед** | **10** | 0,1 | 0,0 | 12,3 | 50,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **14,0** | **10,3** | **87,9** | **509,0** | **0,1** | **2,9** | **0,6** | **0,1** | **328,6** | **309,0** | **61,6** | **2,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| **50** | **Икра овощная** | **60** | 0,8 | 1,3 | 2,7 | 25,5 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 1,0 | 16,4 | 14,8 | 6,0 | 0,3 |
| **206** | **Суп картофельный с бобовыми** | **250** | 4,3 | 3,0 | 15,0 | 106,9 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 4,4 | 36,3 | 99,0 | 30,4 | 2,4 |
| **ТТК49** | **Филе куриное тушеное в сметанном соусе** | **80/30** | 24,8 | 18,8 | 3,5 | 282,4 | 0,0 | 2,6 | 0,1 | 1,2 | 62,0 | 190,5 | 22,9 | 2,2 |
| **414** | **Макароны отварные** | **150** | 7,95 | 7,8 | 35,1 | 242,4 | 0,15 | 0 | 0 | 3 | 17,85 | 50,7 | 12 | 1,2 |
| **1008** | **Напиток лимонный** | **200** | 0,2 | 0,1 | 21,2 | 86,5 | 0,2 | 26,8 | 0,1 | 0,8 | 7,5 | 5,7 | 4,4 | 0,3 |
| **ТТК50** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
| **ТТК51** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | 2,28 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| **847** | **Фрукты порц. (яблоко)** | **150** | 0,6 | 0,6 | 4,5 | 25,8 | 0,045 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
|  | **Итого** |  | **42,3** | **32,0** | **103,5** | **874,8** | **0,5** | **53,6** | **0,2** | **10,7** | **174,1** | **409,7** | **96,2** | **10,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК9** | **Горячий бутерброд с сыром** | **30/20** | 1,7 | 8,2 | 18,1 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 7,6 | 21,8 | 4,5 | 0,5 |
| **859** | **Компот из свежих плодов** | **200** | 0,2 | 0,1 | 21,2 | 86,5 | 0,2 | 26,8 | 0,06 | 0,8 | 7,5 | 5,7 | 4,4 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **1,9** | **8,3** | **39,3** | **239,5** | **0,2** | **26,8** | **0,1** | **1,3** | **15,1** | **27,5** | **8,9** | **0,8** |
|  | **Итого за 1 день** |  | **58,2** | **50,6** | **230,7** | **1623,3** | **0,8** | **83,3** | **0,9** | **12,1** | **517,8** | **746,2** | **166,7** | **13,1** |

**День:** Вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:**осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 7 до 10 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК52** | **Запеканка из цветной капусты с ветчиной** | **120/30** | 9,26 | | 8,1 | | 2,8 | 121,1 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 1,4 | 143,8 | 163,8 | 18,8 | 1,4 |
| **943** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,2 | | 0,1 | | 15,0 | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,2 | 4,4 | 0,8 |
| **ТТК2** | **Батон пектиновый** | **20** | 1,32 | | 0,24 | | 6,68 | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
|  | **Молоко** | **200** | 5,8 | | 6,4 | | 9,4 | 121,8 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | **Мед** | **10** | 0,1 | | 0,0 | | 12,3 | 50,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **16,7** | | **14,8** | | **46,2** | **391,5** | **0,2** | **3,5** | **0,1** | **1,4** | **394,2** | **366,8** | **54,3** | **2,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК10** | **Икра морковная** | **60** | 0,7 | | 1,3 | | 4,5 | 32,8 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 8,0 | 15,5 | 31,7 | 21,6 | 0,4 |
| **ТТК41** | **Суп овощной с пшеном** | **250** | 2,6 | | 5,0 | | 16,7 | 122,2 | 0,1 | 10,1 | 0,0 | 1,6 | 34,9 | 49,3 | 20,8 | 0,8 |
| **ТТК18** | **Колобки мясные с сыром** | **80** | 18,1 | | 13,7 | | 4,5 | 213,7 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 1,2 | 19,2 | 108,8 | 14,2 | 1,3 |
| **302** | **Каша гречневая** | **150** | 6,2 | | 6,3 | | 27,9 | 193,1 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,9 | 51,2 | 179,7 | 126,5 | 3,8 |
| **859** | **Компот из сухофруктов** | **200** | 0,1 | | 0,0 | | 20,4 | 82,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,1 | 6,0 | 2,0 | 2,0 | 0,8 |
| **ТТК50** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,3 | | 0,2 | | 6,6 | 34,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 13,0 | 2,8 | 0,2 |
| **ТТК51** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | 2,3 | | 0,2 | | 14,8 | 70,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| **ТТК22** | **Кондитерское изделие Печенье** | **30** | 1,6 | | 4,7 | | 13,3 | 101,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 25,5 | 105,0 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **32,9** | | **31,4** | | **108,7** | **851,0** | **0,3** | **17,8** | **0,0** | **11,8** | **144,1** | **429,5** | **297,1** | **9,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК7** | **Вареники с картофелем со сметаной** | **150/10** | 4,1 | 8,7 | | 16,3 | | 159,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 33,0 | 148,5 | 36,0 | 2,6 |
| **ТТК16** | **Кисель из ягод с/м** | **200** | 0,2 | 0,1 | | 15,0 | | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,2 | 4,4 | 0,8 |
|  | **Итого** |  | **4,3** | **8,8** | | **31,3** | | **222,9** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **2,4** | **38,0** | **156,7** | **40,4** | **3,4** |
|  | **Итого за 2 день** |  | **53,9** | **55,0** | | **186,2** | | **1465,4** | **0,6** | **21,4** | **0,1** | **15,6** | **576,3** | **953,0** | **391,8** | **15,5** |

**День:** Среда

**Неделя:** первая

**Сезон:**осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 7 до 10 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК53** | **Суп молочный гречневый** | **150/5** | 4,5 | 4,1 | | 12,8 | | 106,8 | 0,08 | 0,7 | 0,02 | 0,0 | 120,7 | 124,2 | 34,8 | 0,8 |
| **ТТК3** | **Блинчик с начинкой п/ф** | **100** | 6,8 | 7,2 | | 35,1 | | 232,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93,2 | 94,8 | 15,2 | 0,6 |
| **959** | **Какао** | **200** | 3,6 | 3,6 | | 18,5 | | 120,8 | 0,1 | 2,0 | 0,1 | 0,1 | 187,0 | 168,3 | 42,3 | 0,1 |
| **ТТК2** | **Батон пектиновый** | **20** | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
|  | **Молоко** | **200** | 5,8 | 6,4 | | 9,4 | | 121,8 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | **Мед** | **10** | 0,1 | 0,0 | | 12,3 | | 50,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **22,1** | **21,5** | | **94,8** | | **667,4** | **0,3** | **5,3** | **0,1** | **0,1** | **646,3** | **582,1** | **123,4** | **2,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК28** | **Огурец свежий** | **60** | 0,5 | 0,1 | | 1,5 | | 8,5 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 25,2 | 5,0 | 0,4 |
| **170** | **Борщ со сметаной** | **250/10** | 1,3 | 5,6 | | 12,3 | | 104,8 | 0,1 | 8,1 | 0,0 | 1,3 | 27,9 | 39,4 | 16,6 | 0,6 |
| **601** | **Плов с мясом** | **80/150** | 14,7 | 13,3 | | 37,7 | | 329,3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 3,6 | 26,9 | 193,0 | 39,7 | 2,7 |
| **ТТК21** | **Компот из ягод с/м** | **200** | 0,2 | 0,1 | | 22,2 | | 92,8 | 0,2 | 26,8 | 0,1 | 0,8 | 7,5 | 5,7 | 4,4 | 0,3 |
| **ТТК50** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
| **ТТК51** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | 2,28 | 0,2 | | 14,8 | | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| **847** | **Фрукты порц. (яблоко)** | **100** | 0,4 | 0,4 | | 3 | | 17,2 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого** |  | **20,7** | **19,9** | | **98,2** | | **657,9** | **0,4** | **51,2** | **0,1** | **5,9** | **102,1** | **306,8** | **81,7** | **6,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК4** | **Булочка с маком Улитка** | **70** | 2,1 | 3,8 | | 20,5 | | 124,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 38,9 | 14,6 | 0,1 |
| **966** | **Йогурт фруктовый** | **200** | 5,8 | 5,0 | | 8,0 | | 106,0 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **7,9** | **8,8** | | **28,5** | | **230,6** | **0,1** | **1,4** | **0** | **0** | **264,2** | **218,9** | **42,6** | **0,3** |
|  | **Итого за 3 день** |  | **50,7** | **50,2** | | **221,5** | | **1555,9** | **0,8** | **57,9** | **0,2** | **6,0** | **1012** | **1107,8** | **247,7** | **9,0** |

**День:** Четверг

**Неделя:** первая

**Сезон:**осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 7 до 10 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **ТТК46** | **Сырники с повидлом** | **150/5** | | 6,4 | 11,2 | 22 | 214,4 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 79,8 | 108,6 | 11,8 | 0,4 | |
| **847** | **Фрукты порц. (банан)** | **100** | | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | |
| **944** | **Чай с лимоном** | **200/7** | | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,2 | 4,4 | 0,8 | |
| **ТТК2** | **Батон пектиновый** | **20** | | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 | |
|  | **Молоко** | **200** | | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 121,8 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 | |
|  | **Мед** | **10** | | 0,1 | 0,0 | 12,3 | 50,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,1 | |
|  | **Итого** |  | | **15,3** | **18,4** | **86,4** | **580,8** | **0,2** | **12,9** | **0,2** | **0,8** | **338,2** | **339,6** | **89,3** | **2,3** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **50** | **Помидор соленый (конс.)** | | **60** | 1,7 | 0,9 | 1,4 | 20,5 | 0,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 21,0 | 9,0 | | 0,5 |
| **ТТК32** | **Рассольник Петербуржский со сметаной** | | **250/10** | 2,5 | 6,6 | 16,4 | 135,1 | 0,1 | 7,4 | 0,0 | 4,5 | 40,9 | 83,9 | 28,4 | | 1,1 |
| **ТТК17** | **Колбаски рыбные с сыром** | | **80** | 14,0 | 8,1 | 9,1 | 165,3 | 0,0 | 2,2 | 0,1 | 0,7 | 45,2 | 122,5 | 19,9 | | 1,8 |
| **472** | **Картофельное пюре** | | **150** | 3,4 | 3,9 | 19,6 | 130,6 | 0,1 | 5,4 | 0,0 | 0,2 | 33,6 | 80,0 | 29,5 | | 1,2 |
| **859** | **Компот из свежих плодов** | | **200** | 0,20 | 0,10 | 21,22 | 86,51 | 0,20 | 26,75 | 0,06 | 0,80 | 7,45 | 5,74 | 4,42 | | 0,31 |
| **ТТК50** | **Хлеб пшеничный** | | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | | 0,2 |
| **ТТК51** | **Хлеб ржано-пшеничный** | | **40** | 2,28 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | | 0,3 |
| **ТТК60** | **Кондитерское изделие Пряник** | | **40** | 2,8 | 0,8 | 30,3 | 138,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 21,2 | 4,0 | | 0,4 |
|  | **Итого** | |  | **28,2** | **20,8** | **119,5** | **782,0** | **0,5** | **50,8** | **0,2** | **6,2** | **148,0** | **366,8** | **102,2** | | **5,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **438** | **Омлет натуральный с маслом сливочным** | | **100/5** | 5,9 | 9,5 | 9,1 | 145,5 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 1,4 | 143,8 | 163,8 | 18,8 | | 1,4 |
| **50** | **Икра овощная** | | **60** | 0,8 | 1,3 | 2,7 | 25,5 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 1,0 | 16,4 | 14,8 | 6,0 | | 0,3 |
| **ТТК19** | **Компот из клубники с/м** | | **200** | 0,2 | 0,1 | 22,2 | 92,8 | 0,2 | 26,8 | 0,1 | 0,8 | 7,5 | 5,7 | 4,4 | | 0,3 |
|  | **Итого** | |  | **6,9** | **10,9** | **34,0** | **263,8** | **0,3** | **30,4** | **0,2** | **3,2** | **167,7** | **184,3** | **29,2** | | **2,0** |
|  | **Итого за 4 день** | |  | **50,4** | **50,1** | **239,9** | **1626,6** | **1,0** | **94,1** | **0,6** | **10,2** | **653,9** | **890,7** | **220,7** | | **10,1** |

**День:** Пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:**осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 7 до 10 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК29** | **Паста с мясными фрикадельками** | **50/100** | 9,8 | 10,4 | | 15,5 | 194,0 | 0,1 | 2,2 | 0,0 | 2,2 | 35,9 | 132,5 | 29,6 | 2,2 |
| **ТТК5** | **Булочка Сдобная** | **70** | 2,1 | 3,8 | | 20,5 | 124,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 38,9 | 14,6 | 0,1 |
| **945** | **Чай с молоком** | **200** | 1,4 | 1,6 | | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 66 | 50 | 12 | 0,8 |
| **ТТК2** | **Батон пектиновый** | **20** | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
|  | **Мед** | **10** | 0,1 | 0,0 | | 12,3 | 50,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,1 |
|  | **Молоко** | **200** | 5,8 | 6,4 | | 9,4 | 121,8 | 0,08 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **20,5** | **22,4** | | **80,8** | **612,0** | **0,2** | **5,4** | **0,0** | **2,2** | **371,5** | **416,2** | **87,3** | **3,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК36** | **Салат из свеклы** | **60** | 1,3 | 4,8 | | 11,5 | 94,8 | 0,0 | 11,0 | 0,0 | 0,3 | 36,2 | 26,0 | 22,0 | 1,0 |
| **ТТК47** | **Уха с фрикадельками** | **250/20** | 13,4 | 10,9 | | 5,1 | 172,1 | 0,1 | 6,6 | 2,9 | 1,6 | 43,875 | 200,6 | 39,3 | 2,1 |
| **ТТК26** | **Наггетсы куриные** | **80** | 11,5 | 7,9 | | 3,1 | 129,5 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 0,8 | 50,9 | 137,8 | 22,4 | 2,0 |
| **ТТК54** | **Рис цветной** | **150** | 5,6 | 4,0 | | 27,5 | 168,4 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 2,6 | 22,8 | 75,9 | 27,2 | 0,7 |
| **ТТК20** | **Компот из сливы с/м** | **200** | 0,2 | 0,1 | | 22,2 | 92,8 | 0,2 | 26,8 | 0,1 | 0,8 | 7,5 | 5,7 | 4,4 | 0,3 |
| **ТТК50** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,32 | 0,2 | | 6,7 | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
| **ТТК51** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | 2,28 | 0,2 | | 14,8 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| **847** | **Фрукты порц. (яблоко)** | **100** | 0,4 | 0,4 | | 3 | 17,2 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого** |  | **36,0** | **28,5** | | **93,9** | **780,1** | **0,4** | **57,3** | **3,1** | **6,3** | **187,3** | **489,5** | **131,3** | **8,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК23** | **Корж молочный СП** | **90** | 0,8 | 1,5 | 25,5 | | 118,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 38,9 | 14,6 | 0,1 |
| **966** | **Кефир** | **200** | 0,2 | 0,1 | 21,2 | | 86,5 | 0,2 | 26,8 | 0,1 | 0,8 | 0,0 | 5,7 | 4,4 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **1,0** | **1,6** | **46,7** | | **205,2** | **0,2** | **26,8** | **0,1** | **0,8** | **24,2** | **44,6** | **19,0** | **0,4** |
|  | **Итого за 5 день** |  | **57,5** | **52,5** | **221,4** | | **1597,3** | **0,8** | **89,5** | **3,2** | **9,3** | **583,0** | **950,3** | **237,6** | **12,8** |

**День:** Понедельник

**Неделя:** вторая

**Сезон:**осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 7 до 10 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК14** | | **Плов сладкий** | | **150/5** | 7,1 | 9,1 | | 34,2 | 247,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 59,5 | 77,6 | 18,3 | 0,3 |
| **ТТК55** | | **Сыр порционно** | | **20** | 5,12 | 5,22 | | 0 | 68,6 | 0,01 | 0,14 | 46 | 0,1 | 10 | 118 | 10 | 0,18 |
| **943** | | **Чай с сахаром** | | **200** | 0,2 | 0,1 | | 15,0 | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,2 | 4,4 | 0,8 |
| **ТТК2** | | **Батон пектиновый** | | **20** | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
|  | | **Молоко** | | **200** | 5,8 | 6,4 | | 9,4 | 121,8 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | | **Мед** | | **10** | 0,1 | 0,0 | | 12,3 | 50,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,1 |
|  | | **Итого** | |  | **19,6** | **21,1** | | **77,6** | **586,0** | **0,1** | **3,0** | **46,0** | **0,2** | **319,9** | **398,6** | **63,8** | **1,8** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК8** | | **Горошек зеленый конс.** | **60** | 6,3 | 1,5 | | 4,9 | 58,3 | 0,0 | 1,8 | 2,0 | 0,1 | 3,0 | 46,0 | 13,0 | 0,3 |
| **ТТК44** | | **Суп с макаронными изделиями** | **250** | 5,8 | 6,0 | | 12,7 | 128,0 | 0,1 | 10,1 | 0,0 | 1,6 | 34,9 | 49,3 | 20,8 | 0,8 |
| **562** | | **Поджарка** | **80/30** | 13,1 | 12,3 | | 18,4 | 236,7 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 8,5 | 152,9 | 19,8 | 2,2 |
| **303** | | **Каша перловая** | **150** | 6,5 | 4,3 | | 21,7 | 151,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 19,3 | 154,9 | 19,0 | 0,9 |
| **867** | | **Напиток лимонный** | **200** | 0,2 | 0,1 | | 21,2 | 86,5 | 0,2 | 26,8 | 0,1 | 0,8 | 7,5 | 5,7 | 4,4 | 0,2 |
| **ТТК50** | | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,32 | 0,2 | | 6,7 | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
| **ТТК51** | | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | 2,28 | 0,2 | | 14,8 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| **847** | | **Фрукты порц. (яблоко)** | **100** | 0,4 | 0,4 | | 3 | 17,2 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | | **Итого** |  | **35,9** | **25,0** | | **103,4** | **783,5** | **0,5** | **48,9** | **2,1** | **3,8** | **99,2** | **452,3** | **93,0** | **7,1** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК9** | | **Горячий бутерброд с сыром** | **30/20** | 1,7 | 8,2 | 18,1 | | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 7,6 | 21,8 | 4,5 | 0,5 |
| **ТТК16** | | **Кисель из ягод с/м** | **200** | 0 | 0 | 26 | | 106 | 0 | 1,8 | 0 | 0,2 | 12 | 6 | 2 | 0,2 |
|  | | **Итого** |  | **1,7** | **8,2** | **44,1** | | **259,0** | **0,0** | **1,8** | **0,0** | **0,7** | **19,6** | **27,8** | **6,5** | **0,7** |
|  | | **Итого за 6 день** |  | **57,2** | **54,3** | **225,1** | | **1628,5** | **0,6** | **53,7** | **48,1** | **4,7** | **438,7** | **878,7** | **163,3** | **9,6** |

**День:** Вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:**осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 7 до 10 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **415** | **Макароны с сыром** | **150/15** | 7,2 | 11,2 | | 22,3 | | 218,8 | 0,2 | 2,0 | 0,5 | 1,4 | 156,0 | 147,3 | 27,7 | 1,5 |
| **847** | **Фрукты порц. (яблоко)** | **150** | 0,6 | 0,6 | | 4,5 | | 25,8 | 0,045 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| **958** | **Напиток Кофейный** | **200** | 3,4 | 2,7 | | 13,3 | | 90,9 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 70,2 | 98,2 | 41,0 | 1,8 |
| **ТТК2** | **Батон пектиновый** | **20** | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
|  | **Молоко** | **200** | 5,8 | 6,4 | | 9,4 | | 121,8 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | **Мед** | **10** | 0,1 | 0,0 | | 12,3 | | 50,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **19,6** | **26,1** | | **82,5** | | **648,9** | **0,4** | **6,6** | **0,6** | **1,5** | **595,7** | **535,9** | **206,1** | **3,9** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК11** | **Икра свекольная** | **60** | 1,2 | 2,2 | | 3,5 | | 38,6 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 13,3 | 25,8 | 52,8 | 36,0 | 0,7 |
| **187** | **Щи с капустой и картофелем со сметаной** | **250/10** | 9,6 | 7,2 | | 10,5 | | 145,2 | 0,0 | 20,5 | 66,1 | 0,7 | 78,8 | 134,1 | 34,7 | 1,5 |
| **ТТК56** | **Суфле куриное с сыром** | **80** | 7,9 | 8,3 | | 1,4 | | 112,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 24,1 | 55,4 | 7,3 | 0,6 |
| **302** | **Каша гречневая** | **150** | 6,2 | 6,3 | | 27,9 | | 193,1 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,9 | 51,2 | 179,7 | 126,5 | 3,8 |
| **859** | **Компот из сухофруктов** | **200** | 0,1 | 0,0 | | 20,4 | | 82,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,1 | 6,0 | 2,0 | 2,0 | 0,8 |
| **ТТК50** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,32 | 0,2 | | 6,7 | | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
| **ТТК51** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | 2,28 | 0,2 | | 14,8 | | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| **ТТК22** | **Кондитерское изделие Печенье** | **30** | 1,6 | 4,7 | | 13,3 | | 101,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 25,5 | 105,0 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **30,2** | **29,1** | | **98,5** | | **778,1** | **0,3** | **28,6** | **66,1** | **15,1** | **203,2** | **482,0** | **318,5** | **9,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК7** | **Вареники с картофелем со сметаной** | **150/10** | 4,1 | 8,7 | | 16,3 | | 159,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 33,0 | 148,5 | 36,0 | 2,6 |
| **944** | **Чай с лимоном** | **200/7** | 0,2 | 0,1 | | 15,0 | | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,2 | 4,4 | 0,8 |
|  | **Итого** |  | **4,3** | **8,8** | | **31,3** | | **222,9** | **0,1** | **0,1** | **0,0** | **2,4** | **38,0** | **156,7** | **40,4** | **3,4** |
|  | **Итого за 7 день** |  | **54,1** | **64,0** | | **212,3** | | **1649,9** | **0,8** | **35,3** | **66,7** | **19,0** | **836,9** | **1174,6** | **565,0** | **17,0** |

**День:** Среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:**осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 7 до 10 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК24** | **Котлеты куриные** | **50** | 7,5 | 3,6 | | 0,1 | | 62,9 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 0,4 | 28,3 | 76,6 | 12,4 | 1,1 |
| **682** | **Рис отварной** | **120** | 2,8 | 4,2 | | 18,2 | | 121,7 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,6 | 17,9 | 61,0 | 21,2 | 0,5 |
| **50** | **Огурец соленый** | **30** | 0,3 | 0,03 | | 0,5 | | 3,3 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 7,2 | 4,2 | 0,2 | 3,5 |
| **943** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,2 | 0,1 | | 15,0 | | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,2 | 4,4 | 0,8 |
| **ТТК2** | **Батон пектиновый** | **20** | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
|  | **Молоко** | **200** | 5,8 | 6,4 | | 9,4 | | 121,8 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | **Мед** | **10** | 0,1 | 0,0 | | 12,3 | | 50,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **18,0** | **14,6** | | **62,2** | | **458,3** | **1,6** | **5,3** | **0,1** | **8,0** | **303,8** | **344,8** | **69,3** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК28** | **Огурцы свежие (порц.)** | **60** | 0,5 | 0,1 | | 1,5 | | 8,5 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 25,2 | 5,0 | 0,4 |
| **ТТК40** | **Солянка Школьная** | **250** | 6,8 | 7,9 | | 16,1 | | 162,7 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 0,3 | 22,4 | 91,9 | 25,3 | 1,8 |
| **ТТК57** | **Суфле рыбное с сыром** | **80** | 10,6 | 6,8 | | 9,9 | | 143,0 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 42,9 | 149,1 | 24,2 | 0,9 |
| **ТТК58** | **Картофельное пюре** | **150** | 3,4 | 3,9 | | 19,6 | | 130,6 | 0,1 | 5,4 | 0 | 0,2 | 33,6 | 80 | 29,5 | 1,2 |
| **ТТК21** | **Компот из ягод с/м** | **200** | 0,2 | 0,1 | | 22,2 | | 92,8 | 0,2 | 26,8 | 0,1 | 0,8 | 7,5 | 5,7 | 4,4 | 0,3 |
| **ТТК50** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,32 | 0,2 | | 6,7 | | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
| **ТТК51** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | 2,28 | 0,2 | | 14,8 | | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| **847** | **Фрукты порц. (яблоко)** | **100** | 0,4 | 0,4 | | 3 | | 17,2 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого** |  | **25,5** | **19,6** | | **93,8** | | **660,1** | **0,6** | **55,9** | **0,1** | **1,5** | **146,2** | **395,4** | **104,4** | **7,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК4** | **Булочка с маком** | **40** | 0,8 | 10,1 | | 15,0 | | 154,1 | 0,0 | 0,4 | 0,03 | 0,6 | 28,2 | 74,9 | 35,1 | 0,9 |
| **966** | **Кефир** | **200** | 0,1 | 0,0 | | 20,4 | | 82,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,1 | 6,0 | 2,0 | 2,0 | 0,8 |
|  | **Итого** |  | **0,9** | **10,1** | | **35,4** | | **236,1** | **0,0** | **4,4** | **0,0** | **0,7** | **34,2** | **76,9** | **37,1** | **1,7** |
|  | **Итого за 8 день** |  | **44,4** | **44,3** | | **191,4** | | **1354,5** | **2,2** | **65,6** | **0,2** | **10,2** | **484,2** | **817,1** | **210,8** | **15,4** |

**День:** Четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:**осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 7 до 10 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **390** | **Каша овсяная молочная** | **150** | 10,8 | 9,5 | | 25,4 | | 230,3 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,7 | 21,1 | 100,0 | 40,0 | 1,3 |
| **ТТК39** | **Слойка с вишней** | **65** | 2,1 | 3,8 | | 20,5 | | 124,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 38,9 | 14,6 | 0,1 |
| **944** | **Чай с лимоном** | **200/7** | 0,2 | 0,1 | | 15,0 | | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,2 | 4,4 | 0,8 |
| **ТТК2** | **Батон пектиновый** | **20** | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
|  | **Молоко** | **200** | 5,8 | 6,4 | | 9,4 | | 121,8 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | **Мед** | **10** | 0,1 | 0,0 | | 12,3 | | 50,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **20,3** | **20,0** | | **89,3** | | **625,3** | **0,2** | **5,3** | **0,0** | **0,7** | **295,7** | **341,9** | **90,1** | **2,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **50** | **Икра овощная** | **60** | 0,8 | 1,3 | | 2,7 | | 25,5 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 1,0 | 16,4 | 14,8 | 6,0 | 0,3 |
| **ТТК45** | **Суп с мясными фрикадельками** | **250/20** | 3,2 | 6,4 | | 19,1 | | 161,9 | 0,1 | 6,6 | 2,9 | 1,6 | 43,9 | 200,6 | 39,3 | 2,1 |
| **293** | **Бедро куриное запеченное** | **100** | 28,0 | 16,5 | | 0,1 | | 260,9 | 0,1 | 2,8 | 0,1 | 2,3 | 56,5 | 193,6 | 24,9 | 2,3 |
| **315** | **Капуста тушеная** | **150** | 1,2 | 6,9 | | 6,3 | | 91,5 | 0 | 24,6 | 0 | 0 | 83,7 | 60,6 | 29,7 | 1,2 |
| **859** | **Компот из плодов(яблок)** | **200** | 0,20 | 0,10 | | 21,22 | | 86,51 | 0,20 | 26,6 | 0,06 | 0,80 | 7,45 | 5,74 | 4,42 | 0,31 |
| **ТТК50** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,32 | 0,2 | | 6,7 | | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
| **ТТК51** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | 2,28 | 0,2 | | 14,8 | | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| **847** | **Фрукты (порц.) груша** | **100** | 0,4 | 0,3 | | 10,3 | | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
|  | **Итого** |  | **37,4** | **31,9** | | **81,2** | | **778,6** | **0,5** | **68,6** | **3,1** | **6,1** | **237,0** | **523,8** | **123,3** | **9,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **438** | **Омлет натуральный** | **100** | 1,4 | 2,5 | | 9,1 | | 64,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,1 | 25,9 | 9,7 | 0,1 |
| **ТТК38** | **Сдоба Ромашка** | **50** | 2,1 | 3,8 | | 11,5 | | 88,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 38,9 | 14,6 | 0,1 |
| **ТТК19** | **Компот из клубники с/м** | **200** | 0,2 | 0,1 | | 22,2 | | 92,8 | 0,2 | 26,8 | 0,1 | 0,8 | 7,5 | 5,7 | 4,4 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **3,7** | **6,4** | | **42,8** | | **245,9** | **0,2** | **26,8** | **0,1** | **0,8** | **47,8** | **70,5** | **28,7** | **0,47** |
|  | **Итого за 9 день** |  | **61,4** | **58,3** | | **213,3** | | **1649,8** | **0,9** | **100,7** | **3,2** | **7,6** | **580,5** | **936,2** | **242,1** | **12,2** |

**День:** Пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:**осенне-зимний

**Возрастная категория:** с 7 до 10 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК59** | **Плов из птицы** | **50/100** | 14,0 | 20,0 | | 36,0 | | 380,0 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 3,6 | 38,8 | 191,2 | 50,0 | 2,0 |
| **50** | **Огурец соленый** | **30** | 0,3 | 0,03 | | 0,5 | | 3,3 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 7,2 | 4,2 | 0,2 | 3,5 |
| **847** | **Фрукты (порц.) яблоко** | **100** | 0,4 | 0,3 | | 10,3 | | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| **943** | **Чай с сахаром** | **200** | 0,2 | 0,1 | | 15,0 | | 63,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,2 | 4,4 | 0,8 |
| **ТТК2** | **Батон пектиновый** | **20** | 1,32 | 0,24 | | 6,68 | | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
|  | **Молоко** | **200** | 5,8 | 6,4 | | 9,4 | | 121,8 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 180,0 | 28,0 | 0,2 |
|  | **Мед** | **10** | 0,1 | 0,0 | | 12,3 | | 50,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **22,1** | **27,1** | | **90,2** | | **700,7** | **1,7** | **12,6** | **0,0** | **11,0** | **315,4** | **414,4** | **97,7** | **9,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **50** | **Помидор соленый (конс.)** | **60** | 1,7 | 0,9 | | 1,4 | | 20,5 | 0,0 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 21,0 | 9,0 | 0,5 |
| **ТТК37** | **Свекольник со сметаной** | **250/10** | 7,8 | 6,2 | | 12,3 | | 136,2 | 0,1 | 8,9 | 0,0 | 1,4 | 30,7 | 43,3 | 18,3 | 0,7 |
| **ТТК29** | **Паста с мясными фрикадельками** | **80/150** | 11,3 | 12,0 | | 17,8 | | 223,1 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 2,5 | 41,3 | 152,4 | 34,0 | 2,5 |
| **ТТК60** | **Кондитерское изделие Пряник** | **40** | 2,8 | 0,8 | | 30,3 | | 138,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 21,2 | 4,0 | 0,4 |
| **ТТК20** | **Компот из сливы с/м** | **200** | 0,2 | 0,1 | | 22,2 | | 92,8 | 0,2 | 26,8 | 0,1 | 0,8 | 7,5 | 5,7 | 4,4 | 0,3 |
| **ТТК50** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,32 | 0,2 | | 6,7 | | 34,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 |
| **ТТК51** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **40** | 2,28 | 0,2 | | 14,8 | | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **27,4** | **20,4** | | **105,5** | | **716,6** | **0,5** | **47,2** | **0,1** | **4,7** | **100,3** | **276,1** | **76,7** | **4,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ТТК23** | **Корж молочный СП** | **90** | 0,8 | 1,5 | | 25,5 | | 118,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,2 | 38,9 | 14,6 | 0,1 |
| **966** | **Кефир** | **200** | 0,20 | 0,10 | | 21,22 | | 86,51 | 0,20 | 26,75 | 0,06 | 0,80 | 0 | 5,74 | 4,42 | 0,31 |
|  | **Итого** |  | **1,0** | **1,6** | | **46,7** | | **205,2** | **0,2** | **26,8** | **0,1** | **0,8** | **24,2** | **44,6** | **19,0** | **0,4** |
|  | **Итого за 10 день** |  | **50,5** | **49,1** | | **242,4** | | **1622,5** | **2,4** | **86,6** | **0,2** | **16,5** | **439,9** | **735,1** | **193,4** | **14,4** |

**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 | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 58,2 | 50,6 | 230,7 | 1623,3 | 0,8 | 83,3 | 0,9 | 12,1 | 517,8 | 746,2 | 166,7 | 13,1 |
| 2 | 53,9 | 55 | 186,2 | 1465,4 | 0,6 | 21,4 | 0,1 | 15,6 | 576,3 | 953 | 391,8 | 15,5 |
| 3 | 50,7 | 50,2 | 221,5 | 1555,9 | 0,8 | 57,9 | 0,2 | 6 | 1012 | 1107,8 | 247,7 | 9 |
| 4 | 50,4 | 50,1 | 239,9 | 1626,6 | 1 | 94,1 | 0,6 | 10,2 | 653,9 | 890,7 | 220,7 | 10,1 |
| 5 | 57,5 | 52,5 | 221,4 | 1597,3 | 0,8 | 89,5 | 3,2 | 9,3 | 583 | 950,3 | 237,6 | 12,8 |
| 6 | 57,2 | 54,3 | 225,1 | 1628,5 | 0,6 | 53,7 | 48,1 | 4,7 | 438,7 | 878,7 | 163,3 | 9,6 |
| 7 | 54,1 | 64 | 212,3 | 1649,9 | 0,8 | 35,3 | 66,7 | 19 | 836,9 | 1174,6 | 565 | 17 |
| 8 | 44,4 | 44,3 | 191,4 | 1354,5 | 2,2 | 65,6 | 0,2 | 10,2 | 484,2 | 817,1 | 210,8 | 15,4 |
| 9 | 61,4 | 58,3 | 213,3 | 1649,8 | 0,9 | 100,7 | 3,2 | 7,6 | 580,5 | 936,2 | 242,1 | 12,2 |
| 10 | 50,5 | 49,1 | 242,4 | 1622,5 | 2,4 | 86,6 | 0,2 | 16,5 | 439,9 | 735,1 | 193,4 | 14,4 |
| Всего за 10 дней | **538,3** | **528,4** | **2184,2** | **15773,7** | **10,9** | **688,1** | **123,4** | **111,2** | **6123,2** | **9189,7** | **2639,1** | **129,1** |

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава**

к СанПиН 2.4.5.2409-08

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пищевые вещества, (г)** | | | **Энергетическая ценность** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 7-11 лет, (СанПиН 2.4.5.2409-08) | **46-54,5** | **47-55** | **201-235** | **1410-1645** |
| Итого за весь период | 538,3 | 528,4 | 2184,5 | 15774,7 |
| Среднее значение за период | 53,8 | 52,8 | 218,4 | 1577,4 |

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

**для организации питания детей 7-10 лет на осенне-зимнийпериод**

к СанПиН 2.4.5.2409-08

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование продуктов** | **Среднесуточные нормы**  **(нетто, г)**  **7-11 лет** | **Среднесуточная норма**  **(нетто, г)**  **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 | 188 | 113 | 1130 | 1130 | 100 | - | - | - | - |
| 6 | Овощи свежие, зелень | 280 | 168 | 1680 | 1680 | 100 | - | - | - | - |
| 7 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 111 | 1110 | 1050 | 95 | 50 | 5 | - | - |
| 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 | 34,8 | 348 | 314 | 90,2 | 34 | 9,8 | - | - |
| 13 | Колбасные изделия | 14,7 | 8,8 | 88 | 9 | 10,2 | 79 | 89,8 | - | - |
| 14 | Молоко (2,5%) | 300 | 180 | 1800 | 2580 | 143 | - | - | 780 | 43 |
| 15 | Творог 9% | 50 | 30 | 300 | 150 | 50 | 150 | 50 |  |  |
| 16 | Сыр | 5,9 | 5,9 | 59 | 145 | 100 | - | - | - | - |
| 17 | Сметана 15% | 10 | 6 | 60 | 60 | 100 | - | - | - | - |
| 18 | Масло сливочное | 30 | 18 | 180 | 180 | 100 | - | - | - | - |
| 19 | Масло растительное | 15 | 9 | 90 | 90 | 100 | - | - | - | - |
| 20 | Яйцо | 1шт. (40) | 24 | 240 | 240 | 100 | - | - | - | - |
| 21 | Сахар | 40 | 24 | 240 | 240 | 100 | - | - | - | - |
| 22 | Кондитерские изделия | 10 | 6 | 60 | 60 | 100 | - | - | - | - |
| 23 | Чай | 0,4 | 0,2 | 2 | 2 | 100 | - | - | - | - |
| 24 | Дрожжи хлебопекарные | 1 | 0,6 | 6 | 6 | 10 | - | - | - | - |
| 25 | Соль | 5 | 3 | 30 | 30 | 100 | - | - | - | - |

**Библиография**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост. : А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, 2008 г.

2. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ГУ НИИ Питания, 2002 г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пояснение

\* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2020-2021гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.