

СОГЛАСОВАНО:


А. М. Вукобраћич
МАОУ
«СОШ №27
Светлогорск»
" 30 " 2023



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семиколенко
" 30 " 2023



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Старооскольского городского округа
для возраста обучающихся с 7-11 лет**

2023/2024 учебный год

День: первый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Заправка				В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
Завтрак																		
54-3г-2020 [2]	Макаронные изделия с сыром	150	7,95	8,70	28,65	224,70	0,05	0,05	0,05	0,71	176,00	100,05	10,95	0,75				
	Пюре	100	5,80	5,00	8,00	100,20	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20				
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
	Конд. молоко прот. 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				
	Фрукты (порц.)	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				
	Итого		18,53	17,82	86,89	587,92	0,23	16,54	0,51	5,03	425,52	353,11	68,19	2,55				
Обед																		
ТТК 3.6	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36				
ТТК 3.7	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 подгруппе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36				
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	2,20	9,60	64,60	0,00	0,00	6,60	1,00	21,40	18,20	44,80	0,80				
260 [4]	Гуляш	100	6,90	19,40	17,30	272,00	0,00	0,30	0,90	0,80	8,90	23,20	87,90	1,30				
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,05	31,65	180,87	0,05	0,00	19,15	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	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.19	Хлеб ржанко-пшеничный	40	2,60	0,30	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		18,62	26,51	119,29	791,91	0,15	24,10	26,85	3,48	95,30	302,70	188,86	5,71				
Полдник																		
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	2,10	134,30	0,04	0,20	0,13	0,25	72,00	134,50	11,00	1,40				
349 [4]	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				
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				
	Итого		11,26	10,60	44,92	313,98	0,04	0,22	0,81	1,05	110,48	171,46	38,64	2,40				
	Итого за 1 день		48,41	54,93	251,10	1693,81	0,42	40,86	28,17	9,55	631,30	827,27	295,69	10,66				

День: вторник

Цель: спорт

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																
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	150/75	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,03	31,12	0,47					
ТТК 2.3	Блинтчики с начинкой из яфф	120	5,50	5,30	30,00	189,70	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40					
ТТК 2.20	Оладьи яфф со ступеным молоком	100/10	8,36	7,65	28,37	214,60	0,16	0,10	0,02	2,41	53,42	55,05	128,80	1,32					
	Среднее значение по группе:	10	6,78	6,48	29,18	202,15	0,14	0,05	0,01	2,06	30,21	59,02	76,90	1,36					
	Масло швейцарское (порошок)	30	0,25	5,30	1,89	56,00	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
	Батон пекановый	30	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50					
	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		14,88	20,03	83,46	577,90	0,23	5,81	0,40	3,71	185,59	235,43	316,02	2,63					
			Обед																
24[5]	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,60	2,16	42,42	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42					
ТТК 3.10	Повидор соевый	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:	60	0,60	1,83	2,13	27,00	0,00	6,96	0,00	0,30	8,70	20,67	9,30	0,45					
82[4]	Боран с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,47	4,09	8,78	77,77	0,00	0,01	9,60	2,01	40,70	21,60	43,70	1,00					
ТТК 5.15	Котлеты куриные	90	6,80	12,32	7,76	169,12	0,00	0,08	0,00	2,72	14,72	12,08	102,08	1,22					
378[5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,51	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65					
ТТК 7.7	Котлет из свежих овощей (любые)	200	0,16	0,16	19,88	81,50	0,02	0,30	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94					
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
ТТК 2.19	Хлеб ржанов-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого		22,51	24,89	107,67	744,30	0,36	7,95	9,62	6,61	111,05	341,58	318,70	9,46					
			Полдник																
159[4]	Драники картофельные со сметаной	150/10	4,67	12,06	29,06	265,60	0,19	6,00	31,60	3,89	36,77	129,02	42,74	1,30					
ТТК 7.7	Чай с сахаром и лимоном	200	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		4,81	12,08	44,26	327,14	0,19	8,84	31,60	3,91	50,97	133,42	45,14	1,66					
	Итого за 2 день		42,17	57,00	255,39	1649,43	0,79	22,59	43,62	14,22	347,61	710,43	479,86	13,74					

День: (прод.)

Цель: 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	13,65	9,30	2,89	155,25	0,08	0,10	1,36	2,60	45,12	27,29	12,42	1,66		
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	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:		0,75	0,93	2,55	21,57	0,00	4,86	0,00	0,66	17,91	23,40	8,19	0,39		
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		
	Среднее значение по группе, произвольности	100	4,00	4,70	27,80	169,50	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60		
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 / 15,7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Итого		20,84	15,75	63,24	478,06	0,14	7,80	1,37	5,58	99,23	118,59	33,21	3,31		
Обед																
32[5]	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,01	4,93	0,02	1,42	97,38	65,96	13,84	0,77		
102[4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	200 / 15	4,73	4,52	14,19	127,50	0,00	0,22	4,95	2,15	36,77	30,53	75,68	1,72		
ТТК 5.35	Рыба, тушеная с помидорами (минтай)	90 / 50	12,24	7,44	2,76	126,96	0,00	0,12	1,32	2,28	37,60	68,52	269,88	1,20		
339[5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	15,50	15,45	231,62	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29		
	Среднее значение по группе:		2,87	10,15	15,68	175,33	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 (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	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	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 3.19	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого		28,82	29,20	110,22	833,84	0,25	31,80	21,98	11,00	302,41	358,23	453,40	10,74		
Полдник																
ТТК 3.32	Салат Школьный (с соевыми бобами)	100	10,88	10,86	14,48	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20		
ТТК 7.3	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		11,46	10,92	44,68	322,44	0,07	4,10	82,50	0,99	252,64	208,42	24,41	1,58		
	Итого за 3 дня		61,12	55,87	218,04	1634,34	0,46	43,70	105,85	17,57	654,28	685,24	511,02	15,63		

День: четвертый

Видов: четыре

Возрастной категорию: 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		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173[4]	Каши из овсяной молочной из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	6,20	9,61	22,17	199,95	0,14	0,71	0,03	0,47	110,36	173,65	52,24	1,24
ТК 2.1	Батон пекановый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
7[4]	Сыр (порция)	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
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	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	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого		18,72	19,33	69,95	528,59	0,26	3,63	15,10	0,87	473,98	450,51	104,88	5,97
Обед														
ТК 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
88[5]	Шш из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,43	4,15	6,44	68,79	0,00	0,01	13,60	1,81	40,30	18,40	39,30	0,60
ТК 5.1	Спагетти с маслом соусом	90/150	17,94	17,45	24,35	326,21	0,07	0,30	0,00	2,10	22,65	39,56	162,78	2,52
ТК 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
ТК 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
ТК 2.19	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,30	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		25,92	23,13	98,87	701,04	0,17	21,09	13,60	5,03	96,01	172,44	238,66	5,67
Полдник														
43[5]	Оладьи с повидлом	150/10	7,72	11,28	33,54	266,52	0,15	0,41	0,02	3,28	86,48	120,66	33,34	1,44
ТК 7.7	Компот из свежих плодов (облоо)	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		7,88	11,44	53,42	348,12	0,17	1,31	0,02	3,36	100,42	125,06	38,48	2,38
	Итого за 4 дня		52,52	53,89	222,23	1577,74	0,60	26,03	28,73	9,25	670,41	748,00	382,02	14,02

Дети: мальчик

Имя: Ирина

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
223[4]	Запеканка из творога со сухим молоком	150 /10	7,19	5,46	13,34	131,25	0,03	0,90	0,06	3,16	114,66	138,88	15,31	0,36		
14[4]	Масло сливочное (порошок)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
ТТК 2.1	Батон пекановый	30	2,40	0,08	15,93	73,88	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,30	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Молоко	200	5,83	6,40	9,40	118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого		15,55	19,20	53,77	450,12	0,19	4,70	0,14	3,26	379,56	362,28	53,91	1,61		
Обед																
21 [4]	Салат из капусты белокачанной	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,02	19,47	0,00	1,39	22,42	16,57	9,10	0,31		
ТТК 4.4	Салатка "Школьная"	200	8,20	8,60	30,00	230,20	0,00	0,20	12,80	0,60	40,80	167,00	46,00	3,20		
ТТК 5.47	Шницель куриный	90	11,84	14,56	3,84	193,76	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72	3,60		
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,02	31,47	176,46	0,03	0,00	19,39	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53		
ТТК 5.27	Пельмени отварные с маслом сливочным	240 /15	11,70	14,76	20,88	263,16	0,00	0,36	5,76	7,20	52,20	31,68	233,28	3,06		
	Среднее значение по группе:		13,57	16,67	28,10	316,69	0,06	0,22	12,72	4,57	38,82	62,50	194,73	2,59		
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90		
ТТК 7.3	Кусель молочный	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	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого		29,50	29,28	138,61	935,91	0,23	35,99	25,52	9,33	165,34	392,69	300,18	9,28		
Полдник																
ТТК 2.4	Вареники отварные с картошкой из инф со сметаной	150/ 10	5,43	4,25	20,24	140,91	0,08	1,28	0,04	1,44	52,80	67,43	15,95	19,31		
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		
	Итого		6,09	4,35	48,26	250,39	0,08	1,30	0,72	1,94	85,28	84,89	39,39	20,01		
	Итого за 5 дней		51,14	52,83	240,64	1636,42	0,50	41,99	26,37	14,53	630,18	839,85	393,49	30,90		

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)															
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe													
Завтрак																											
18 14	Каши овсяная молочная из молочной крупы с маслом сливочным	150/5	8,29	11,28	23,17	227,30	0,06	0,84	0,07	46,34	96,75	85,95	14,55	0,31													
	Копч. колбаса пров. производства	60	4,20	4,30	20,94	141,06	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42													
	Пудинг молочный	100	2,70	3,30	17,00	105,80	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													
ТТК 7.16	Итого	15,27	18,80	76,11	534,66	0,18	2,29	0,57	48,96	366,27	286,61	49,19	1,21														
Обед																											
ТТК 3.6	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36													
ТТК 3.7	Огурец соевый	60	0,48	0,06	1,02	6,34	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36													
102 4	Сладкое закусочное по группе:	200/15	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36													
265 4	Суп картофельный с горохом и сухариками	90/150	4,71	4,53	14,22	116,50	0,00	0,20	5,01	2,09	36,70	30,59	75,77	1,76													
	Плов из свинины	200	13,60	19,38	22,44	318,38	0,00	0,31	1,53	3,06	14,11	44,88	197,88	2,04													
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													
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30													
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60													
	Итого	24,35	24,77	96,54	700,36	0,11	5,23	7,22	6,58	114,78	192,11	328,49	6,76														
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 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,20	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48													
	Итого	4,95	12,16	61,94	399,14	0,19	6,00	52,90	4,05	50,55	134,80	50,12	1,78														
	Итого за 6 дней	44,57	55,73	234,58	1654,16	0,48	13,52	60,68	59,58	531,60	613,53	427,79	9,75														

День: 05/04/2011

Пол: м

Возраст: 31 год 11 мес

№ 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	Mg	Fe				
Завтрак																		
223[4]	Закуска из творога с яблоком	150 / 10	9,64	7,92	22,88	0,03	0,85	0,04	3,14	82,43	115,78	12,34	0,48					
ТТК 2.1	Батон пшеничный	30	2,40	0,08	15,90	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,99	0,36					
14[4]	Масло сливочное (порция)	20	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
416 [5]	Каша с медом	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	134,56	21,54	0,48					
	Итого		16,20	18,79	56,49	0,13	2,43	0,10	3,75	242,75	262,84	37,58	1,34					
Обед																		
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом	60	0,90	3,06	4,74	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36					
21 [4]	Салат из капусты белокочанной	60	0,85	3,05	5,41	0,02	19,47	0,00	1,39	22,42	16,57	9,10	0,31					
	Сладкое закусочное ассорти	60	0,87	3,05	5,08	0,01	19,64	0,00	1,86	24,29	18,78	10,10	0,33					
ТТК 4.3	Сметанник	200	1,40	5,60	12,40	0,20	8,20	0,00	1,40	28,00	39,40	16,60	1,20					
ТТК 5.18	Котлеты особые	90	11,52	9,90	10,44	0,02	0,04	0,72	0,00	15,12	17,10	100,62	1,26					
378 [1]	Каша гречневая рассычатая	150	4,46	4,05	38,32	0,03	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89					
ТТК 7.7	Компот из свежих яблок (бл.бок)	200	0,16	0,16	19,88	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94					
	Фрукты (яблоко)	150	1,40	0,20	14,30	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90					
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30					
ТТК 2.19	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60					
	Итого		24,71	23,66	131,22	0,45	43,77	20,07	6,53	148,89	364,92	198,43	7,41					
Полдник																		
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	2,10	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80					
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20					
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 / 15	0,08	0,02	15,00	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
	Итого		9,91	10,45	26,97	0,08	0,40	0,30	0,70	159,10	283,40	27,60	3,28					
	Итого за 7 дней		50,82	52,90	214,67	0,66	46,60	20,47	10,97	559,65	911,16	263,62	12,04					

День: польской

Неделя: вторая

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		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
ТТК 1.1	Каши «Дружба» с маслом и с сахаром	150 /5/5	6,13	6,63	30,71	207,08	0,10	0,21	0,02	0,77	78,19	25,19	100,13	0,44		
ТТК 3.34	Буженина из свиных порционных/	30	5,88	9,24	0,00	106,68	0,19	0,00	0,00	0,12	6,60	48,00	6,60	0,54		
7/41	Сыр (порционный)	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		
	Среднее значение по группе:		5,26	7,57	0,00	89,17	0,09	0,07	0,03	0,11	91,30	74,00	6,80	0,37		
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90		
ТТК 2.1	Батон пшеничный	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,03	0,00	0,00	0,31	5,70	19,50	3,90	0,36		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/ 15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Итого		15,27	14,50	75,91	495,22	0,29	15,28	0,09	3,09	216,29	171,09	137,63	2,35		
Обед																
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	60	2,18	6,05	2,23	72,10	0,26	0,03	11,89	1,67	104,18	13,58	67,34	0,56		
20 [5]	Салат из свежих огурцов с соусом	60	0,52	3,07	1,57	35,92	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37		
	Среднее значение по группе:		1,35	4,56	1,90	54,01	0,14	1,68	5,94	1,53	59,07	15,26	37,20	0,46		
ТТК 4.11	Суп лапши в-домашнему	200/ 10	2,31	2,31	14,70	88,83	0,00	0,00	6,93	1,05	24,57	29,82	56,70	1,05		
ТТК 5.23	Нюгетсы куриные	80	13,44	11,36	3,84	171,36	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72	1,60		
3/0 [1]	Картофель отварной с маслом сливочным	150/ 5	3,64	7,65	31,54	209,51	0,03	0,00	19,37	0,31	7,11	79,31	25,46	0,54		
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	150	3,96	6,57	29,48	192,86	0,18	25,97	0,00	2,64	35,46	109,98	43,86	1,67		
	Среднее значение по группе:		3,80	7,11	30,51	201,18	0,11	12,98	9,69	1,67	21,29	94,64	34,66	1,10		
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/ш	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого		26,08	26,14	110,42	781,22	0,42	34,04	22,88	6,79	155,71	241,72	288,56	6,58		
Полдник																
ТТК 3.32	Сэндвич Швейцарский (с мясным сыром)	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20		
ТТК 7.8	Компот из свежих 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		11,54	10,96	42,40	308,26	0,07	3,02	83,18	1,31	269,42	209,56	44,49	1,90		
	Итого за 8 дней		52,89	51,59	228,74	1584,70	0,78	52,34	106,14	11,20	641,42	622,37	470,68	10,83		

День: пятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 1 лет

№ реч.	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		
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	11,17	12,40	2,01	164,32	0,68	0,05	3,36	6,21	67,94	13,40	115,37	1,53		
ТТК 3.6	Огурец свежий	60	0,84	0,11	2,63	14,81	0,00	10,50	0,00	0,00	24,47	43,68	14,70	0,63		
ТТК 3.3	Икра опята (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 порции:		0,93	0,95	3,11	24,74	0,00	7,11	0,00	0,66	23,15	32,76	11,34	0,53		
ТТК 2.4	Вареники с картофелем и/б со сливочным маслом	150/ 10	5,72	6,99	21,11	170,23	0,06	1,12	0,05	1,33	40,49	56,70	13,60	0,57		
	Среднее значение по порции:		5,94	6,78	8,74	119,26	0,25	2,76	1,14	2,73	43,83	34,29	46,77	0,88		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.3	Блишечки с начинкой из шф	120	6,60	6,36	36,00	227,64	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68		
	Молоко	260	5,80	6,40	9,40	138,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимон	200/ 15/7	0,14	0,02	15,20	63,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Итого		20,78	19,76	84,14	597,54	0,50	8,20	1,14	5,09	312,43	313,79	111,37	3,42		
			Завтрак													
ТТК 3.12	Салат из заливной свеклы	60	0,84	3,60	4,98	55,68	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78		
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясным фаршем	200/ 20	1,98	2,42	13,64	84,26	0,00	0,00	9,68	1,10	26,18	26,18	63,58	1,10		
ТТК 5.17	Ботлелы «Нежные»	90	8,28	12,96	4,86	141,30	0,18	0,27	0,02	2,07	14,13	108,63	15,84	1,26		
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	24,95	156,50	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11		
	Фрукты (яри.)	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		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,88	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого		23,58	24,50	121,35	766,02	0,40	20,99	10,53	8,88	146,25	344,48	193,52	7,75		
			Полдник													
ТТК 2.20	Оладьи со сметаным соусом	150/ 10	7,18	7,47	34,89	235,51	0,17	0,00	0,02	2,65	26,21	36,39	138,17	1,43		
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,30	16,32	3,36	0,38		
	Итого		7,76	7,53	65,09	359,17	0,17	1,10	0,02	2,83	41,91	52,71	141,53	1,81		
	Итого за 9 день		52,12	51,79	270,58	1722,23	1,07	30,29	11,69	16,80	500,59	710,98	436,42	12,98		

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ дня	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																
182[4]	Каша овсяная молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47		
ТТК 2.1	Батон восточный	40	3,20	0,10	21,20	98,50	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	32,00	10,40	1,00		
14[4]	Масло подсолнечное (рафинированное)	10	0,35	5,30	1,89	56,26	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,30	0,02		
	Фрукты (яблоки)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90		
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Итого		11,07	13,80	79,17	485,20	0,19	21,56	0,39	3,35	192,98	253,41	68,32	2,67		
Обед																
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	60	3,86	3,35	22,71	136,48	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34		
88[5]	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,43	4,15	6,44	68,79	0,00	0,01	15,60	1,81	40,30	18,40	39,30	0,60		
ТТК 5.41	Финн-кейфе(минтай)	90	14,31	8,64	10,80	178,20	0,18	0,09	0,63	2,88	107,28	41,13	201,33	1,08		
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	15,90	119,04	0,14	18,17	0,03	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
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	13,86	7,38	5,78	0,47		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,60	0,20	15,80	78,10	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого		27,84	21,74	115,33	768,35	0,42	37,77	14,26	7,98	266,41	279,34	475,81	7,39		
Полдник																
ТТК 2.3	Ванилька с лимонкой из йог	120	6,60	6,36	36,00	227,64	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68		
ТТК 7.7	Компот из свежих яблок (яблоко)	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		6,76	6,52	55,88	309,24	0,18	0,90	0,00	2,12	22,34	80,00	35,14	2,62		
	Итого за 10 дней		45,67	42,07	250,38	1562,80	0,78	60,23	14,65	13,45	481,72	612,75	579,27	12,67		

Пронумеровано и пронумеровано

10 (десять) _____ ЛИСТОВ

Директор МАОУ «СОШ № 27 с УИОП»
Е.А.Щелеткова



[Handwritten signature]