

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления Роспотребнадзора
по Белгородской области

_____ Е.Е. Оглезнева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального
питания»

_____ Д.С. Семикопенко

СОГЛАСОВАНО:

**Примерное десятидневное вариативное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Белгородского района:**

**МОУ "РАЗУМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 "Вектор успеха";
на осенне-зимний период для возраста обучающихся с 7-10 лет**

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
390	Каша гречневая вязкая с молоком	150	6,3	3,45	32,4	185,85	0,12	0	3	1,2	30	108	73,5	2,4
ТТК	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
ТТК	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		14,4	11,0	95,6	547,3	0,2	2,7	3,6	1,2	284,2	320,0	112,2	4,1
Обед														
Комплекс 1														
ТТК	Помидор свежий (порц.)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	0,0	10,5	0,0	0,4	8,4	15,6	12,0	0,5
ТТК	Суп из овощей с пшеном	200	2,1	4,0	13,4	97,8	0,1	8,1	0,0	1,3	27,9	39,4	16,6	0,6
ТТК	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	80/30	25,4	20,2	1,1	287,8	0,0	1,7	0,1	0,8	40,3	123,8	15,0	1,4
414	Макароны отварные	100	5,3	5,2	23,4	161,6	0,1	0,0	0,0	2,0	11,9	33,8	8,0	0,8
ТТК	Капуста цветная запеченная с сыром	50	1,20	0,11	0,92	34,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	11,54	13,76	0,13
ТТК	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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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	Фрукт 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		39,1	30,8	89,3	818,7	0,5	62,1	0,2	5,6	130,4	278,8	90,3	7,5

Комплекс 2														
ТТК	Помидор свежий (порц.)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	0,0	10,5	0,0	0,4	8,4	15,6	12,0	0,5
ТТК	Суп из овощей с пшеном	200	2,1	4,0	13,4	97,8	0,1	8,1	0,0	1,3	27,9	39,4	16,6	0,6
ТТК	Филе куриное, запеченное со сметаной, с сыром	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
ТТК	Макароны с овощами	150	5,9	6,8	20,1	165,2	0,1	2,7	0,0	3,1	19,4	50,9	17,0	1,3
ТТК	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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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	Фрукт 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		37,9	30,8	87,5	782,5	0,5	65,7	0,2	7,1	159,2	351,1	93,4	8,7
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	0,8	12,1	12,0	160,1	0,0	0,7	0,03	0,6	39,8	86,9	44,2	0,9
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
	Итого		1,0	12,2	33,2	246,6	0,2	27,5	0,09	1,4	47,3	92,6	48,6	1,2
	Итого за 1 день (комплекс 1)		54,5	54,0	218,1	1612,6	0,9	92,3	3,9	8,2	461,9	691,4	251,1	12,8
	Итого за 1 день (комплекс 2)		53,3	54,0	216,3	1576,4	0,9	95,9	3,9	9,7	490,7	763,7	254,2	14,0

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
390	Каша манная молочная с маслом и сахаром	150/5/5	6,6	5,4	38,6	229,5	0,1	1,2	0,1	0,8	153,2	119,1	12,5	0,4
	Сыр порц.	20	5,1	5,2	0,0	68,6	0,01	0,1	46	0,1	10	118	10	0,2
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
ТТК	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		19,1	17,3	82,0	568,5	0,2	4,0	46,1	0,9	413,6	440,1	58,0	1,9
Комплекс 1														
Обед														
ТТК	Салат из капусты с огурцом	60	0,6	2,0	2,0	29,6	0,0	12,9	0,0	1,6	17,4	14,4	8,3	0,3
ТТК	Суп картофельный с бобовыми	200	3,4	2,4	12,0	85,5	0,1	5,1	0,0	3,5	29,0	79,2	24,3	1,9
ТТК	Колобки мясные с сыром	80	18,1	13,7	4,5	213,7	0,1	0,9	0,04	1,2	19,2	108,8	14,2	1,3
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,2	5,1	25,2	163,5	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	1,05
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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,6	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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. (банан)	150	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		31,5	24,1	106,5	775,6	0,4	32,9	0,0	8,0	110,6	348,9	129,3	6,5
Комплекс 2														
ТТК	Салат из капусты с огурцом	60	0,6	2,0	2,0	29,6	0,0	12,9	0,0	1,6	17,4	14,4	8,3	0,3

ТТК	Суп картофельный с бобовыми	200	3,4	2,4	12,0	85,5	0,1	5,1	0,0	3,5	29,0	79,2	24,3	1,9
ТТК	Тефтели с соусом	80/30	19,3	16,0	7,2	250,0	0,1	0,8	37,8	1,1	41,5	100,2	24,0	1,0
ТТК	Картофель тушеный	150	4,6	3,0	25,4	151,1	0,2	6,8	0,0	0,2	27,3	95,0	36,0	1,1
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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,6	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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. (банан)	150	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		33,1	24,3	109,4	799,5	0,5	39,6	37,8	6,9	139,2	351,3	143,6	6,2
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	4,8	10,1	12,0	160,1	0,0	0,7	0,03	0,6	39,8	86,9	44,2	0,9
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
	Итого		1,0	12,2	27,0	223,1	0,0	0,8	0,0	0,6	44,8	95,1	48,6	1,7
	Итого за 2 день (комплекс 1)		56,0	56,2	228,9	1664,5	1,0	57,4	0,1	8,3	649,8	770,5	192,3	14,1
	Итого за 2 день (комплекс 2)		53,2	53,8	218,4	1591,1	0,7	44,4	83,9	8,4	597,6	886,5	250,2	9,8

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	16,3	5,0	12,5	160,2	0,1	0,5	0,1	80,8	69,0	12,1	0,3	2,9
ТТК	Блинчик с начинкой п/ф	50	3,4	3,6	21,8	137,0	0,0	0,0	0,0	0,0	46,6	47,4	7,6	0,3
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
ТТК	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		27,1	15,3	77,7	567,6	0,2	3,2	0,1	80,8	366,0	262,5	43,4	4,5
Обед														
Комплекс 1														
55	Огурец свежий (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
ТТК	Борщ со сметаной	200/10	1,3	6,6	9,5	102,6	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
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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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	Фрукт 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		20,9	21,1	95,9	658,0	0,4	56,2	0,1	6,0	110,1	312,3	86,2	7,8
Комплекс 2														
55	Огурец свежий (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
ТТК	Борщ со сметаной	200/10	1,3	6,6	9,5	102,6	0,1	8,1	0,0	1,3	27,9	39,4	16,6	0,6
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
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

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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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	Фрукт 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		25,5	26,4	104,5	758,5	0,6	56,9	0,1	3,8	142,9	451,9	192,8	11,1
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	0,8	12,1	12,0	160,1	0,0	0,7	0,03	0,6	39,8	86,9	44,2	0,9
ТТК	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
	Итого		1,0	12,2	34,2	252,9	0,2	27,5	0,1	1,4	47,3	92,6	48,6	1,2
	Итого за 3 день (комплекс 1)		49,0	48,6	207,8	1478,5	0,8	86,9	0,3	88,2	523,4	667,4	178,2	13,5
	Итого за 3 день (комплекс 2)		53,6	53,9	216,4	1579,0	1,0	87,6	0,3	86,0	556,2	807,0	284,8	16,8

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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
ТТК	Сырник с повидлом	90/5	8,6	5,6	11,0	128,9	0,0	0,2	0,1	0,4	79,7	108,6	11,8	0,3
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
ТТК	Батон пектиновый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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
ТТК	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		26,8	21,8	79,8	629,6	0,2	5,5	0,1	1,1	351,2	411,6	87,3	2,9
Обед														
Комплекс 1														
ТТК	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	0,8	2,05	18,0	0,01	13,48	0,00	1,56	18,01	13,73	7,48	0,28
ТТК	Рассольник Петербургский	200	1,7	2,3	13,1	79,9	0,1	5,9	0,0	3,6	32,7	67,1	22,7	0,9
ТТК	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
тгк	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
тгк	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		23,9	15,9	96,9	632,6	0,5	58,7	0,2	7,3	166,0	337,6	103,0	7,3
Комплекс 2														
ТТК	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	0,8	2,05	18,0	0,01	13,48	0,00	1,56	18,01	13,73	7,48	0,28
ТТК	Рассольник Петербургский	200	1,7	2,3	13,1	79,9	0,1	5,9	0,0	3,6	32,7	67,1	22,7	0,9
ТТК	Котлеты рыбные	80	10,5	5,1	2,8	99,1	0,1	0,7	0,04	3,8	55,0	139,6	30,8	1,1

414	Макароны отварные	150	8,0	7,8	35,1	242,4	0,2	0,0	0,0	3,0	17,9	50,7	12,0	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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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		25,0	16,8	106,1	678,2	0,7	51,8	0,1	13,2	160,1	325,4	96,4	6,6
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	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
867	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
	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 4 день (комплекс 1)		51,6	52,8	212,1	1543,3	0,7	68,6	0,3	9,5	551,4	826,1	227,4	11,9
	Итого за 4 день (комплекс 2)		52,7	53,7	221,3	1588,9	0,9	61,7	0,2	15,4	545,5	813,9	220,8	11,2

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 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	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
ТТК	Кондитерское изделие Печенье	50	1,6	4,7	17,3	117,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	25,5	105,0	1,8
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
ТТК	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		17,9	23,2	104,7	705,6	0,34	5,2	0,5	1,4	491,6	431	85,4	2,9
Обед														
Комплекс 1														
ТТК	Салат из капусты с огурцом и перцем	60	0,8	0,5	2,3	16,9	0,0	6,6	0,0	0,2	21,7	15,6	13,2	0,6
ТТК	Уха с фрикадельками	200/15	12,5	8,1	4,6	141,3	0,1	5,3	2,3	1,3	34,9	159,8	31,3	1,7
ТТК	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
302	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
ТТК	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
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
	Фрукты порц. (апельсин)	150	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		34,6	21,4	84,2	671,4	0,4	51,6	2,5	5,9	163,8	438,3	114,5	8,0
Комплекс 2														
ТТК	Салат из капусты с огурцом	60	0,8	0,5	2,3	16,9	0,0	6,6	0,0	0,2	21,7	15,6	13,2	0,6

	и перцем													
ТТК	Уха с фрикадельками	200/15	12,5	8,1	4,6	141,3	0,1	5,3	2,3	1,3	34,9	159,8	31,3	1,7
ТТК	Котлеты куриные	80	12,0	5,8	0,1	100,6	0,0	2,2	0,1	0,7	45,2	122,5	19,9	1,8
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
ТТК	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
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,28	0,2	14,8	70,5	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,3
	Фрукты порц. (груша)	150	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		35,7	21,6	81,6	667,2	0,5	51,7	2,5	4,1	186,5	526,8	211,3	10,9
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	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
867	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
	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 5 день (комплекс 1)		52,7	52,4	210	1549,8	1,0	54,7	3,0	5,3	790,7	1025,5	427,5	15,4
	Итого за 5 день (комплекс 2)		54,5	54,9	221,7	1608,9	0,8	61,3	3,0	6,2	712,3	1034,7	333,8	15,5

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 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	Mg	Fe
Завтрак														
390	Каша гречневая вязкая с молоком	150	6,3	3,45	32,4	185,85	0,12	0	3	1,2	30	108	73,5	2,4
ТТК	Сырник с повидлом	90/5	8,6	5,6	11,0	128,9	0,0	0,2	0,1	0,4	79,7	108,6	11,8	0,3
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
ТТК	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		22,3	15,8	86,8	585,2	0,2	2,9	3,1	1,6	360,1	419,6	120,8	4,0
Обед														
Комплекс 1														
ТТК	Помидор свежий (порц.)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	0,0	10,5	0,0	0,4	8,4	15,6	12,0	0,5
ТТК	Суп с макаронными изделиями	200	5,8	6,0	8,4	110,8	0,1	8,1	0,0	1,3	27,9	39,4	16,6	0,6
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 пшеничная	150	5,8	6,5	20,0	151,5	0,1	4,6	0,02	2,6	48,4	232,4	49,0	2,8
ТТК	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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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		29,8	26,0	97,3	736,1	0,6	65,2	0,1	5,9	134,7	495,0	122,3	10,2
Комплекс 2														
ТТК	Помидор свежий (порц.)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	0,0	10,5	0,0	0,4	8,4	15,6	12,0	0,5

ТТК	Суп с макаронными изделиями	200	5,8	6,0	8,4	110,8	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
ТТК	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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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		25,6	20,5	96,6	677,2	0,4	60,7	0,1	6,4	104,7	302,7	93,2	7,9
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	0,8	12,1	12,0	160,1	0,0	0,7	0,03	0,6	39,8	86,9	44,2	0,9
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
	Итого		1,0	12,2	33,2	246,6	0,2	27,5	0,09	1,4	47,3	92,6	48,6	1,2
	Итого за 6 день (комплекс 1)		53,1	54,0	217,3	1567,9	1,0	95,6	3,3	8,9	542,1	1007,2	291,7	15,4
	Итого за 6 день (комплекс 2)		48,9	48,5	216,6	1509,0	0,8	91,1	3,3	9,4	512,1	814,9	262,6	13,1

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК	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
ТТК	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
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
ТТК	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		16,2	22,6	79,0	591,1	0,3	4,7	0,5	1,4	413,7	375,8	168,2	4,6
Обед														
Комплекс 1														
ТТК	Салат из капусты с огурцом	60	0,6	2,0	2,0	29,6	0,0	12,9	0,0	1,6	17,4	14,4	8,3	0,3
ТТК	Суп картофельный с бобовыми	200	3,4	2,4	12,0	85,5	0,1	5,1	0,0	3,5	29,0	79,2	24,3	1,9
ТТК	Котлеты куриные	80	12,0	5,8	0,1	100,6	0,0	2,2	0,1	0,7	45,2	122,5	19,9	1,8
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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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.) банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		27,4	17,4	104,9	692,1	0,3	35,0	0,1	7,2	166,8	458,3	230,0	9,7
Комплекс 2														
ТТК	Салат из капусты с огурцом	60	0,6	2,0	2,0	29,6	0,0	12,9	0,0	1,6	17,4	14,4	8,3	0,3
ТТК	Суп картофельный с	200	3,4	2,4	12,0	85,5	0,1	5,1	0,0	3,5	29,0	79,2	24,3	1,9

	бобовыми													
ТТК	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
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 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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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.) банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		24,1	17,1	99,6	658,5	0,3	39,9	0,1	6,6	154,9	373,9	135,5	7,3
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	70	8,3	12,1	12,0	190,1	0,0	0,6	0,0	0,5	31,8	69,5	35,4	0,7
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		8,5	12,2	27,0	253,1	0,0	0,7	0,0	0,5	36,8	77,7	39,8	1,5
	Итого за 7 день (комплекс 1)		52,1	52,2	210,9	1536,3	0,6	40,4	0,6	9,1	617,3	911,8	438	15,8
	Итого за 7 день (комплекс 2)		48,8	51,9	205,6	1502,7	0,6	45,3	0,6	8,5	605,4	827,4	343,5	13,4

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 10 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	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК	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
ТТК	Блинчик с начинкой п/ф	50	3,4	3,6	21,8	137,0	0,0	0,0	0,0	0,0	46,6	47,4	7,6	0,3
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
ТТК	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	13,1	89,9	555,0	0,1	2,9	0,0	0,1	371,4	347,4	66,0	2,0
Обед														
Комплекс 1														
ТТК	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
ТТК	Солянка Школьная	200	6,1	6,6	15,0	143,8	0,1	6,4	0,0	0,3	20,4	83,5	23,0	1,6
ТТК	Наггетсы рыбные НОВЫЕ	80	21,4	17,4	13,4	302,2	0,1	0,7	0,04	3,8	55,0	139,6	30,8	1,1
ТТК	Картофель тушеный	150	4,6	3,0	25,4	151,1	0,2	6,8	0,0	0,2	27,3	95,0	36,0	1,1
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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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. (апельсин)	150	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		36,8	28,0	101,0	814,6	0,7	56,7	0,1	5,3	150,0	392,5	115,2	7,1
Комплекс 2														
ТТК	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
ТТК	Солянка Школьная	200	6,1	6,6	15,0	143,8	0,1	6,4	0,0	0,3	20,4	83,5	23,0	1,6
ТТК	Тефтели рыбные с соусом	80/30	19,6	16,5	6,9	254,5	0,1	0,7	0,04	3,8	55,0	139,6	30,8	1,1
ТТК	Макароны с овощами	150	5,9	6,8	20,1	165,2	0,1	2,7	0,0	3,1	19,4	50,9	17,0	1,3
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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2

ТТК	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)	150	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		36,3	30,9	89,2	781,0	0,6	52,6	0,1	8,2	142,1	348,4	96,2	7,3
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	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
867	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
	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 (комплекс 1)		54,4	51,2	226,3	1605,7	0,8	64,0	0,1	6,1	555,6	816,8	218,3	10,8
	Итого за 8 день (комплекс 2)		53,9	54,1	214,5	1572,1	0,7	59,9	0,1	9,0	547,7	772,7	199,3	11,0

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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
ТТК	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
ТТК	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														
Комплекс 1														
ТТК	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	0,8	2,05	18,0	0,01	13,48	0,00	1,56	18,01	13,73	7,48	0,28
ТТК	Свекольник со сметаной	200/10	1,3	5,6	12,3	104,8	0,1	8,1	0,0	1,3	27,9	39,4	16,6	0,6
ТТК	Рулет мясной с яйцом	80	13,4	12,4	4,3	182,4	0,1	0,9	0,04	1,2	19,2	108,8	14,2	1,3
315	Капуста тушеная	150	7,3	4,8	18,4	146,0	0,0	24,6	0,0	0,0	83,7	60,6	29,6	1,1
859	Компот из плодов(яблок)	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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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		26,8	24,4	90,1	690,0	0,5	78,8	0,1	5,3	185,3	276,8	91,3	6,4
Комплекс 2														
ТТК	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	0,8	2,05	18,0	0,01	13,48	0,00	1,56	18,01	13,73	7,48	0,28
ТТК	Свекольник со сметаной	200/10	1,3	5,6	12,3	104,8	0,1	8,1	0,0	1,3	27,9	39,4	16,6	0,6

ТТК	Котлеты мясные	80	16,2	13,4	2,1	193,8	0,3	2,7	0,0	3,6	57,6	326,4	42,6	3,9
302	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
859	Компот из плодов(яблок)	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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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		27,9	24,6	97,0	723,8	0,7	56,4	0,1	10,3	162,8	509,7	117,3	8,6
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4,8	8,1	18,0	164,1	0,0	2,1	0,1	1,8	119,4	260,7	132,6	2,7
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
	Итого		5,0	8,2	33,0	227,1	0,0	2,2	0,1	1,8	124,4	268,9	137,0	3,5
	Итого за 9 день (комплекс 1)		53,2	52,8	219,3	1576,2	0,9	63,9	0,2	12,8	582,9	1120,5	344,4	14,8
	Итого за 9 день (комплекс 2)		53,2	53,8	218,5	1582,0	0,9	62,5	0,1	11,6	503,3	946,7	256,0	13,0

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК	Каша рисовая с изюмом, с сахаром	150/5	1,9	3,8	34,2	178,6	0,0	0,2	0,0	0,1	59,5	77,6	18,3	0,3
42	Сыр порц	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	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
ТТК	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		14,4	15,8	77,6	517,6	0,1	3,0	46,0	0,2	319,9	398,6	63,8	1,8
Обед														
Комплекс 1														
ТТК	Салат из капусты с огурцом и перцем	60	0,8	0,5	2,3	16,9	0,0	6,6	0,0	0,2	21,7	15,6	13,2	0,6
ТТК	Суп с мясными фрикадельками	200/20	3,6	5,1	15,3	129,5	0,1	5,3	2,3	1,3	35,1	160,5	31,4	1,7
ТТК	Филе запеченное с сыром	80	14,0	8,6	6,1	157,8	0,0	1,7	0,1	0,8	40,3	123,8	14,9	1,4
414	Макароны отварные с маслом	150/5	10,4	15,8	24,6	282,2	0,15	0	0	3	17,9	50,7	12	1,2
ТТК	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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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)	150	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		33,0	30,9	95,0	801,7	0,5	50,4	2,5	6,3	148,5	399,8	91,9	7,9
Комплекс 2														

ТТК	Салат из капусты с огурцом и перцем	60	0,8	0,5	2,3	16,9	0,0	6,6	0,0	0,2	21,7	15,6	13,2	0,6
ТТК	Суп с мясными фрикадельками	200/20	5,6	5,1	15,3	129,5	0,1	5,3	2,3	1,3	35,1	160,5	31,4	1,7
ТТК	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	80/30	25,4	20,2	1,1	287,8	0,0	1,7	0,1	0,8	40,3	123,8	15,0	1,4
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
ТТК	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
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,2
ТТК	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)	150	0,4	0,4	3	17,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		42,2	33,0	93,3	842,6	0,5	51,2	2,5	4,2	181,8	528,8	206,5	10,5
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	1,3	3,2	32,0	162,0	0,0	0,5	0,0	0,4	25,4	55,6	28,3	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
	Итого		1,5	3,3	47,0	225,0	0,0	0,6	0,0	0,4	30,4	63,8	32,7	1,4
	Итого за 10 день (комплекс 1)		48,9	50,0	219,6	1544,3	0,6	54,0	48,5	6,9	498,8	862,2	188,4	11,1
	Итого за 10 день (комплекс 2)		58,1	52,1	217,9	1585,2	0,6	54,8	48,5	4,8	532,1	991,2	303,0	13,7

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

День недели	Номер комплекса	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	1	54,5	54,0	218,1	1612,6	0,9	92,3	3,9	8,2	461,9	691,4	251,1	12,8
	2	53,3	54,0	216,3	1576,4	0,9	95,9	3,9	9,7	490,7	763,7	254,2	14,0
	<i>Среднее значение</i>	53,9	54,0	217,2	1594,5	0,9	94,1	3,9	9,0	476,3	727,6	252,7	13,4
2	1	56,0	56,2	228,9	1664,5	1,0	57,4	0,1	8,3	649,8	770,5	192,3	14,1
	2	53,2	53,8	218,4	1591,1	0,7	44,4	83,9	8,4	597,6	886,5	250,2	9,8
	<i>Среднее значение</i>	54,6	55,0	223,7	1627,8	0,9	50,9	42,0	8,4	623,7	828,5	221,3	12,0
3	1	49,0	48,6	207,8	1478,5	0,8	86,9	0,3	88,2	523,4	667,4	178,2	13,5
	2	53,6	53,9	216,4	1579,0	1,0	87,6	0,3	86,0	556,2	807,0	284,8	16,8
	<i>Среднее значение</i>	51,3	51,3	212,1	1528,8	0,9	87,3	0,3	87,1	539,8	737,2	231,5	15,2
4	1	51,6	52,8	212,1	1543,3	0,7	68,6	0,3	9,5	551,4	826,1	227,4	11,9
	2	52,7	53,7	221,3	1588,9	0,9	61,7	0,2	15,4	545,5	813,9	220,8	11,2
	<i>Среднее значение</i>	52,2	53,3	216,7	1566,1	0,8	65,2	0,3	12,5	548,5	820,0	224,1	11,6
5	1	52,7	52,4	210,0	1549,8	1,0	54,7	3,0	5,3	790,7	1025,5	427,5	15,4
	2	54,5	54,9	221,7	1608,9	0,8	61,3	3,0	6,2	712,3	1034,7	333,8	15,5
	<i>Среднее значение</i>	53,6	53,7	215,9	1579,4	0,9	58,0	3,0	5,8	751,5	1030,1	380,7	15,5
6	1	53,1	54,0	217,3	1567,9	1,0	95,6	3,3	8,9	542,1	1007,2	291,7	15,4
	2	48,9	48,5	216,6	1509,0	0,8	91,1	3,3	9,4	512,1	814,9	262,6	13,1
	<i>Среднее значение</i>	51,0	51,3	217,0	1538,5	0,9	93,4	3,3	9,2	527,1	911,1	277,2	14,3
7	1	52,1	52,2	210,9	1536,3	0,6	40,4	0,6	9,1	617,3	911,8	438,0	15,8
	2	48,8	51,9	205,6	1502,7	0,6	45,3	0,6	8,5	605,4	827,4	343,5	13,4
	<i>Среднее значение</i>	50,5	52,1	208,3	1519,5	0,6	42,9	0,6	8,8	611,4	869,6	390,8	14,6
8	1	54,4	51,2	226,3	1605,7	0,8	64,0	0,1	6,1	555,6	816,8	218,3	10,8

	2	53,9	54,1	214,5	1572,1	0,7	59,9	0,1	9,0	547,7	772,7	199,3	11,0
	<i>Среднее значение</i>	54,2	52,7	220,4	1588,9	0,8	62,0	0,1	7,6	551,7	794,8	208,8	10,9
9	1	53,2	52,8	219,3	1576,2	0,9	63,9	0,2	12,8	582,9	1120,5	344,4	14,8
	2	53,2	53,8	218,5	1582,0	0,9	62,5	0,1	11,6	503,3	946,7	256,0	13,0
	<i>Среднее значение</i>	53,2	53,3	218,9	1579,1	0,9	63,2	0,2	12,2	543,1	1033,6	300,2	13,9
10	1	48,9	50,0	219,6	1544,3	0,6	54,0	48,5	6,9	498,8	862,2	188,4	11,1
	2	58,1	52,1	217,9	1585,2	0,6	54,8	48,5	4,8	532,1	991,2	303,0	13,7
	<i>Среднее значение</i>	53,5	51,1	218,8	1564,8	0,6	54,4	48,5	5,9	515,5	926,7	245,7	12,4
Всего за 10 дней		528,0	527,8	2169,0	15687,4	8,2	671,4	102,2	166,5	5688,6	8679,2	2733,0	133,8
Среднее значение за 10 дней		52,8	52,8	216,9	1568,7	0,8	67,1	10,2	16,7	568,9	867,9	273,3	13,4

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	47-55	201-235	1410-1645
Итого за весь период	528,0	527,8	2169,0	15687,4
Среднее значение за период	52,8	52,8	216,9	1568,7

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней
для организации питания детей 7-10 лет на осенне-зимний период**

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	900	100	-	-	-	-
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	1110	100	-	-	-	-
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	1800	100	-	-	-	-
15	Творог 9%	50	30	300	160	53,3	-	-	-	-
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 2019-2020гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.