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

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		B_1	C	A	E	Ca	P	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		B_1	C	A	E	Ca	P	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 пшенная 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		B_1	C	A	E	Ca	P	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		B_1	C	A	E	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
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
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		**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

№ рец.	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														
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

№ рец.	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														
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 пшенная**	**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		B_1	C	A	E	Ca	P	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

№ рец.	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														
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		B_1	C	A	E	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
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		B_1	C	A	E	Ca	P	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		B_1	C	A	E	Ca	P	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
	Среднее значение	***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
	Среднее значение	***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
	Среднее значение	***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
	Среднее значение	***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
	Среднее значение	***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
	Среднее значение	***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
	Среднее значение	***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
	Среднее значение	***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
	Среднее значение	***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
	Среднее значение	***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.