

Директор:

Директор: _____

2024 г.

Генеральный директор
ООО "Фабрика социального питания!"

Семикопенко Д.С.
"31" августа 2024 г.

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений
Шебекинского городского округа
для возраста обучающихся с 7 до 11 лет**

2024-2025 г.

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б Ж У				А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
			Завтрак											
ТТК 1.10.	Макароны отварные с сыром	200	10,7	9,38	38,2	279,98	46,4	0,08	0,6	1,04	172,1	14,6	136,8	1,02
ТТК 4.1	Помидор свежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4	0,28	4,928	6,96	9,04	0,312
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32
ТТК 8.2	Изделия кондитерские***	60	5,58	5,34	10,80	113,58	60,00	0,04	3,06	0,18	45,24	10,74	72,48	0,42
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	500	16,94	16,64	67,12	485,96	106,44	0,13	7,54	2,06	234,94	34,36	228,46	2,52
Обед														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты (с морковью)/	60	1,09	2,71	6,01	52,75	90,85	0,02	10,78	0,37	26,80	10,69	19,55	0,36
ТТК 4.10	Помидор соленый**	60	0,60	0,06	1,92	10,62	0,00	0,01	3,60	0,42	5,28	7,83	18,27	0,42
ТТК 5.2	Суп картофельный с крупной гречневой, цыпленком	200/ 10	6,58	7,53	14,28	151,21	110,82	0,09	0,96	0,55	15,54	33,84	95,17	1,39
ТТК 6.20	Плов	150	12,96	20,1	25,55	334,94	97,8	0,36	0,52	1,02	7,11	20,59	182,05	18
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	700	25,62	28,61	104,03	776,09	209,70	0,66	26,02	2,95	51,49	80,92	367,57	22,27
Полдник														
ТТК 3.23	Оладьи с повидлом	100/ 10	7,89	10,91	37,2	278,54	11,87	0,09	0,8	1,34	72,2	16,63	99,03	0,89
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	310	8,03	10,97	59,56	369,08	13,41	0,09	12,8	1,34	80,58	20,67	109,35	1,11
	Итого за 1 день	1510	50,59	56,22	230,71	1631,13	329,55	0,88	46,36	6,35	367,01	135,95	705,38	25,90

	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 4.5	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	13,46	15,09	10,01	229,7	275,05	0,16	2,52	1,2	23,62	40,54	147,19	1,46
ТТК 4.6	Омлет свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ТТК 4.8	Кукуруза консервированная*	30	0,6	0,24	3,66	19,2	0,6	0,06	0,78	0,09	1,2	4,5	13,8	0,108
ТТК 4.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Фрукт ***	200	3,2	1	42	189,8	0	0,08	20	0,8	16	84	56	1,2
	Итого	550	18,9	16,89	80,65	546,98	275,85	0,322	27,22	2,35	48,06	134,18	234,35	3,468
Обед														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	60	0,77	3,22	4,38	49,59	0,65	0,01	2,19	0,38	17,81	10,48	20,53	0,67
ТТК 8.10	Рассольник петербургский	200	1,98	3,84	13,76	97,52	102,34	0,06	1,42	0,58	14,46	20,08	57,56	0,76
ТТК 6.6	Цыпленка (белого и/к) запеченные	100	15,61	14,80	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с овощами	150	3,26	4,61	24,44	152,21	135,50	0,14	0,92	0,66	19,88	36,71	90,00	1,38
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	780	26,51	27,15	107,25	779,36	291,07	0,43	5,54	2,63	122,30	97,50	375,49	5,74
Полдник														
ТТК 3.21	Гренки с сыром "Детские"	100	9,14	10,74	31,08	257,54	73,80	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26
ТТК 8.6	Напиток из цитрусовых (лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12
	Итого	300	9,26	10,76	46,48	319,80	74,00	0,03	2,59	1,33	106,71	14,61	121,58	1,38
	Итого за 2 день	1630	54,67	54,80	234,38	1646,14	640,92	0,79	35,35	6,31	277,07	246,29	731,42	10,58

Анализ питания

Итого за 3 дня

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак																
ТТК 1.5.	Каша Дружба	200	5,8	3	32,2	179,92	14,08	0,1	0,54	0,12	115,8	33,8	142	0,7		
	Изделия кондитерские****	40	3,7	5,07	7,2	89,28	40	0,02667	2,04	0,12	30,16	7,16	48,32	0,28		
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48		
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174		
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66		
	Итого	500	20,8	17,49	76,30	546,78	101,56	0,16	3,28	1,02	439,00	77,21	415,02	2,29		
Обед																
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)/	60	0,53	3,26	1,95	39,22	22,98	0,02	4,64	0,57	9,08	8,83	16,51	0,38		
	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков*	60	3,10	3,08	20,86	123,53	0,40	0,04	1,52	0,73	14,74	10,13	35,91	0,59		
ТТК 4.11	Свекольник со сметаной	200/10	2,1	5,52	10,23	99	116,5	0,04	4,1	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94		
ТТК 5.8	Фрикадельки мясные с соусом	90	9,07	12,23	6,41	172,00	29,22	0,09	2,11	0,57	16,82	10,63	94,89	1,06		
ТТК 6.13	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150	7,47	4,70	32,82	203,42	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68		
ТТК 7.2	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28		
ТТК 8.10	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33		
ТТК 3.1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24		
ТТК 3.2	Итого	780	23,87	26,47	106,23	758,56	183,64	0,54	26,85	2,98	90,96	166,82	393,14	7,91		
Полдник																
ТТК 3.7	Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	70	5,20	5,46	33,88	205,46	73,50	0,05	0,74	2,22	63,43	15,73	117,63	1,18		
	Салат из моркови с сахаром	60	0,69	2,69	6,62	53,50	691,20	0,02	1,15	0,50	13,78	19,04	27,61	0,36		
ТТК 4.17	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76		
ТТК 8.19	Итого	330	7,43	9,29	42,76	284,47	771,34	0,09	2,19	2,72	134,37	44,69	191,56	2,30		
	Итого за 3 дня	1610	52,12	53,25	225,29	1589,80	1056,54	0,80	32,32	6,72	664,33	288,72	999,72	12,50		

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	150/ 10	16,25	9,02	42,66	316,76	43,16	0,09	0,84	0,32	133,51	32,23	144,84	0,97
ТТК 3.3	Батон пектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24
ТТК 3.5	Масло порциями сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	590	23,41	20,42	76,90	584,96	96,60	0,14	1,92	0,76	355,43	63,01	324,23	2,15
Обед														
ТТК 4.6	Салат из моркови с зеленым горошком/	60	0,85	1,82	3,67	34,49	599,98	0,03	1,80	0,40	15,42	18,32	29,31	0,38
ТТК 4.9	Салат из соевых огурцов с луком**	60	0,55	2,71	1,51	32,63	0,00	0,01	3,05	0,35	14,87	8,63	17,65	0,38
ТТК 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 /10	1,64	5,32	6,73	81,36	6,42	0	14,1	1,83	47,11	18,58	44,42	0,62
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	90	12,47	13,86	12,81	225,83	14,62	0,20	0,24	0,86	9,68	9,28	123,39	1,35
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,30	3,92	32,81	187,64	14,18	0,06	0,00	0,83	9,63	7,10	39,98	0,72
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	780	24,67	26,6	111,21	783,34	36,29	0,46	38,33	4,70	102,84	60,84	291,02	5,42
Полдник														
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	150/ 30	7,25	10,355	36,62	268,67	35,51	0,27	1,12	0,82	49,16	43,67	141,88	2,35
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
	Итого	380	7,63	10,36	62,34	373,07	47,51	0,27	1,14	0,82	89,16	45,35	145,32	2,45
	Итого за 4 день	1750	55,71	57,42	250,45	1741,36	180,40	0,87	41,39	6,28	547,43	169,20	760,57	10,02

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 6.8	Омлет паровой с мясом	150/ 5	17,91	16,35	2,91	230,43	133,05	0,06	0,50	1,35	96,29	38,30	221,40	2,18
ТТК 4.4	Огурец свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0	0,009	2,88	0,63	9,6	3,9	9	0,24
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 8.3	чай с сахаром и лимоном	200/ 7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Фрукт***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
	Итого	632	22,31	19,8	58,80	502,46	139,17	0,12	12,54	3,08	148,93	67,62	284,06	7,52
Обед														
ТТК 4.19	Салат из помидоров с сухариками/	60	2,53	5,57	15,22	121,17	34,61	0,05	4,20	1,16	12,54	10,91	27,37	0,60
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	60	0,90	2,69	4,85	47,27	72,65	0,01	15,20	0,36	4,30	3,24	17,44	0,34
ТТК 5.11	Сольнка Школьная	200	7,04	8,98	9,22	145,86	9,36	0,14	1,82	0,76	13	26,54	88,1	1,12
ТТК 6.19	Тефтели Морская фантазия	90	5,99	4,32	9,80	102,04	155,58	0,04	1,75	0,51	20,74	27,65	96,05	0,61
ТТК 7.1	Шюре картофельное	150	2,93	4,32	18,77	125,64	19,31	0,11	0,12	0,17	35,40	26,69	79,40	0,96
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
	Итого	770	23,1	23,87	106,87	734,59	218,89	0,52	7,89	3,31	97,40	106,05	353,01	5,26
Полдник														
	Сдобное изделие пром производства	65	4,88	6,37	41,9	244,27	6,50	0,05	0,00	2,28	18,85	13,00	58,50	1,37
ТТК 4.17	Салат из моркови с сахаром	60	0,69	2,694	6,6	53,502	691,2	0,024	1,152	0,504	13,776	19,044	27,612	0,36
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	325	7,11	10,20	50,7	323,27	704,34	0,10	1,45	2,78	89,79	41,96	132,43	2,49
	Итого за 5 день	1727	52,48	53,86	216,41	1560,32	1062,40	0,74	21,88	9,17	336,11	215,62	769,50	15,26

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				Fe
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P		
Завтрак															
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	7,84	7,81	35,06	236,31	26,7	0,16	0,52	0,75	126,26	6,14	205,11	1,49	
ТТК 3.13	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87	
	Изделия кондитерские ****	80	5,46	7,30	26,54	193,77	16,8	0,128	0	2,2	19,32	27,72	105,032	1,096	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76	
ТТК 8.2	Итого	525	18,244	19,2	76,88	547,68	105,94	0,308	0,56	3,19	169,76	41,86	384,142	4,216	
Обед															
ТТК 4.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой/	60	0,95	2,82	4,03	45,32	121,10	0,01	5,71	0,35	14,93	9,91	20,68	0,27	
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков**	60	3,10	3,08	20,86	123,53	0,40	0,04	1,52	0,73	14,74	10,13	35,91	0,59	
ТТК 5.1	Суп картофельный с рисовой крупой, шп.ленком	200/ 10	5,88	6,11	12,78	129,63	107,88	0,07	0,66	0,35	13,34	21,28	79,23	0,95	
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	200	12,81	15,9	36,9	341,94	108,9	0,29	0,91	1,29	15,01	13,81	138,5	1,85	
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Итого	730	23,76	25,6	104,83	744,42	339,08	0,53	8,88	2,70	62,26	59,84	293,53	5,13	
Полдник															
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	150/ 30	7,25	10,355	36,62	268,7	35,51	0,27	1,12	0,82	49,16	43,67	141,88	2,35	
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78	
	Итого	380	7,5	10,515	55,46	346,265	36,59	0,27	22,06	0,94	55,52	46,73	145,56	3,13	
	Итого за 6 дней	1635	49,46	55,27	237,18	1638,37	481,61	1,10	31,50	6,83	287,54	148,43	823,23	12,48	

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe			
			Завтрак														
ТТК 6.17	Пудинг мясной	90	8,04	12,83	3,70	162,37	207,57	0,21	1,65	0,47	33,95	10,97	118,51	1,26			
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150	7,47	4,70	32,82	203,42	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68			
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22			
ТТК 3.6	Оладьи из п/ф с повидлом	40/10	2,77	3,65	19,77	123,04	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68			
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48			
	Итого	510	19,92	21,73	81,27	597,11	229,07	0,49	6,07	2,38	64,29	140,29	353,76	6,31			
ТТК 4.1	Помидор свежий/	60	0,66	0,12	2,1	12,12	47,88	0,024	6	0,42	7,392	10,44	13,56	0,468			
ТТК 4.8	Отуреп соленый*	60	0,48	0,06	0,90	6,06	0,00	0,01	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36			
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,54	4,96	8,49	84,76	204,74	0,02	6,5	0,55	31,61	18,82	38,96	0,76			
ТТК 6.14	Биточки Школьные	90	13,01	15,80	15,51	256,28	0,00	0,40	0,00	0,75	21,08	13,38	138,74	2,03			
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	150	3,50	3,35	35,39	185,63	12,15	0,03	0,00	0,26	4,65	22,85	69,60	0,45			
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1			
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33			
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24			
	Итого	780	23,60	24,91	125,72	821,47	276,77	0,66	12,52	2,69	119,93	81,37	326,20	5,37			
			Полдник														
ТТК 4.17	Сдобное изделие пром производства	65	5,66	4,75	31,85	192,73	11,70	0,07	0,00	2,60	52,65	8,45	57,85	0,85			
ТТК 8.19	Салат из моркови с сахаром	60	0,69	2,694	6,624	53,502	691,2	0,024	1,152	0,504	13,776	19,044	27,612	0,36			
	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76			
	Итого	325	7,89	8,58	40,73	271,73	709,54	0,12	1,45	3,10	123,59	37,41	131,78	1,97			
	Итого за 7 день	1615	51,40	55,22	247,73	1690,30	1215,38	1,27	20,04	8,18	307,81	259,07	811,75	13,65			

Фамилия, имя, отчество

Инициалы

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак															
ТТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	130/ 5	3,82	4,80	20,25	139,57	22,08	0,04	0,34	0,36	73,47	11,18	68,08	0,26	
ТТК 2.2	Запеканка творожная со ступенчатым молоком	70/ 10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50	
ТТК 3.3	Батон пектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	
ТТК 3.5	Масло порционным сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017	
ТТК 8.2	Фрукт ***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76	
	Итого	645	20,69	17,56	82,37	570,35	78,86	0,14	8,93	1,40	239,02	51,21	206,93	5,57	
Обед															
ТТК 4.5	Салат из свежеслы	60	0,77	3,22	4,38	49,59	0,65	0,01	2,19	0,38	17,81	10,48	20,53	0,67	
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	200/ 10	7,74	6,99	20,56	176,11	134,06	0,05	1,58	0,83	18,00	13,72	74,63	1,05	
ТТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	90	11,16	6,30	5,67	124,02	234,85	0,06	0,82	0,66	42,77	38,69	169,41	0,86	
ТТК 7.3	Рагу из овощей	150	2,52	6,45	19,13	144,63	322,13	0,08	8,87	0,96	35,40	26,69	79,40	0,96	
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,20	0,16	18,84	77,60	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24	
ТТК 3.2.3	Итого	780	26,91	23,80	107,10	750,23	692,77	0,39	34,39	3,67	135,54	106,83	409,54	5,89	
	Полдник														
	Оладьи с повидлом	100/ 10	7,89	10,91	37,2	278,54	11,87	0,09	0,8	1,34	72,2	16,63	99,03	0,89	
ТТК 8.4	Напиток из цитрусовых (лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12	
	Итого	310	8,01	10,93	52,6	340,8	12,07	0,09	3,36	1,38	78,28	18,31	102,09	1,01	
	Итого за 8 день	1735	55,61	52,29	242,07	1661,38	783,69	0,61	46,68	6,45	452,84	176,36	718,57	12,47	

День: девятый

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		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 6.21	Лашевник с мясом	150	12,81	17,5	23,4	302,34	88,6	0,33	0,63	0,93	22,9	11,71	152,7	1,93
ТТК 4.4	Огурец свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0	0,033	3	0,06	6	6,3	18,6	0,21
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
ТТК 8.3	чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18
	Итого	617	21,66	22,26	64,13	543,5	115,12	0,436	5,83	1,37	253,38	51,13	355,92	3,45
Обед														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты с морковью/	60	1,09	2,71	6,01	52,75	90,85	0,02	10,78	0,37	26,80	10,69	19,55	0,36
ТТК 4.20	Салат Витаминный**	60	0,90	2,69	4,85	47,27	72,65	0,01	15,20	0,36	4,30	3,24	17,44	0,34
ТТК 5.6	Суп картофельный с горохом, шпленком и сухариками	200/10/15	10,13	8,24	25,97	218,56	110,56	0,18	0,96	0,87	33,3	34,1	125,49	1,99
ТТК 6.15	Тфтели мясные с соусом	90	6,27	12,23	9,77	174,19	8,13	0,18	1,57	0,53	8,62	6,80	85,15	0,94
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150	7,47	4,695	32,82	203,415	12,9	0,195	0	0,555	12,045	109,62	164,475	3,675
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62
	Итого	765	27,59	28,32	111,43	810,94	206,28	0,67	33,73	2,74	73,65	166,96	432,50	8,06
Полдник														
ТТК 3.20	Яблоки печеные	130	0,55	0,55	18,75	82,08	4,13	0,03	5,51	0,27	19,59	10,79	13,18	2,65
	Изделия кондитерские****	50	4,35	3,65	24,50	148,25	9,00	0,06	0,00	2,00	40,50	6,50	44,50	0,65
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	380	6,44	5,34	45,51	255,83	19,77	0,10	5,81	2,27	117,25	27,21	104,00	4,06
	Итого за 9 день	1762	55,68	55,91	221,07	1610,27	341,18	1,21	45,37	6,38	444,28	245,30	892,42	15,57

Юны: десятиый

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe													
Завтрак																												
ТТК 1.7.	ТТК 3.3	ТТК 3.10	150	5,57	5,82	31,65	201,18	24,09	0,12	0,36	0,18	87,90	34,20	129,15	1,02													
			30	2,25	0,87	15,42	78,51	0	0,009	0	0,51	5,7	3,9	19,5	0,36													
			20	4,36	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174													
			200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82													
			200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66													
TTK 8.12			600	16,92	15,8	81,21	534,19	77,57	0,20	9,06	1,19	407,20	84,81	366,49	6,03													
Обед																												
ТТК 4.4	ТТК 4.9	ТТК 5.8	ТТК 6.10	ТТК 7.1	ТТК 8.11	ТТК 3.1	ТТК 3.2	ТТК 3.2	ТТК 3.2	ТТК 3.2	ТТК 3.2	ТТК 3.2	ТТК 3.2	ТТК 3.2	ТТК 3.2													
																60	0,42	0,06	1,14	6,78	0	0,18	4,2	0,06	10,2	8,4	18	0,3
																60	0,55	2,71	1,51	32,63	0,00	0,01	3,05	0,35	14,87	8,63	17,65	0,38
																200/ 10	2,1	5,52	10,23	99	116,5	0,04	4,1	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94
																90	22,28	9,95	7,70	209,50	16,09	0,14	0,65	1,31	27,42	72,74	163,88	1,77
																150	2,93	4,32	18,77	125,64	19,31	0,11	0,12	0,17	35,40	26,69	79,40	0,96
																200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
																30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33
																40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24
																780	32,76	23,19	102,44	749,46	163,90	0,49	7,94	3,11	163,92	142,07	375,89	5,73
Полдник																												
ТТК 3.21	ТТК 8.16	ТТК 8.16	100	9,14	10,74	31,08	257,54	73,8	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26													
			200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22													
			300	9,28	10,8	53,44	348,08	75,34	0,03	12,03	1,29	109,01	16,97	128,84	1,48													
			1680	58,96	49,74	237,09	1631,73	316,81	0,72	29,02	5,59	680,13	243,85	871,22	13,24													