

СОГЛАСОВАНО:  
Директор *Н. Дубинина*  
" 21 " 2023



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор ООО «Фабрика  
Социальная Фабрика»  
*Семикопенко*  
"25" 2023



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

**2023-2024**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

\_\_\_\_\_ 2023  
" " \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Фабрика

Социально питания»

И.С. Семикопенко

\_\_\_\_\_ 2023  
" " \_\_\_\_\_



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

**2023-2024**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |             | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                   |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е           | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| 54-3г-2020 [2] | Макароны отварные с сыром         | 150             | 7,95                  | 8,70         | 28,65         | 224,70                          | 0,05           | 0,05         | 0,05         | 0,71        | 126,00                     | 100,05        | 10,95         | 0,75         |
|                | Йогурт                            | 100             | 5,80                  | 5,00         | 8,00          | 100,20                          | 0,10           | 1,40         | 0,40         | 0,10        | 240,00                     | 165,00        | 28,00         | 0,20         |
| ТТК 7.16       | Чай с сахаром                     | 200 /15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,46                           | 0,00           | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 11,10                      | 2,80          | 1,40          | 0,28         |
|                | Конд. изделие пром. Производства  | 60              | 3,30                  | 3,90         | 20,94         | 132,06                          | 0,02           | 0,05         | 0,06         | 2,52        | 18,42                      | 34,26         | 3,84          | 0,42         |
|                | Фрукты (порц.)                    | 150             | 1,40                  | 0,20         | 14,30         | 70,50                           | 0,06           | 15,00        | 0,00         | 1,70        | 30,00                      | 51,00         | 24,00         | 0,90         |
|                | <b>Итого</b>                      |                 | <b>18,53</b>          | <b>17,82</b> | <b>86,89</b>  | <b>587,92</b>                   | <b>0,23</b>    | <b>16,54</b> | <b>0,51</b>  | <b>5,03</b> | <b>425,52</b>              | <b>353,11</b> | <b>68,19</b>  | <b>2,55</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| ТТК 3.6        | Огурец свежий/                    | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,50          | 8,46                            | 0,00           | 6,00         | 0,00         | 0,00        | 13,98                      | 24,96         | 8,40          | 0,36         |
| ТТК 3.7        | Огурец солёный                    | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,02          | 6,54                            | 0,01           | 3,00         | 0,00         | 0,06        | 13,80                      | 14,40         | 8,40          | 0,36         |
|                | Среднее значение по подгруппе:    |                 | <b>0,48</b>           | <b>0,06</b>  | <b>1,26</b>   | <b>7,50</b>                     | <b>0,01</b>    | <b>4,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,03</b> | <b>13,89</b>               | <b>19,68</b>  | <b>8,40</b>   | <b>0,36</b>  |
| 101 [4]        | Суп картофельный с рисовой крупой | 200             | 1,60                  | 2,20         | 9,60          | 64,60                           | 0,00           | 0,00         | 6,60         | 1,00        | 21,40                      | 18,20         | 44,80         | 0,80         |
| 260 [4]        | Гуляш                             | 100             | 6,90                  | 19,40        | 17,30         | 272,00                          | 0,00           | 0,30         | 0,90         | 0,80        | 8,90                       | 23,20         | 87,90         | 1,30         |
| 378 [1]        | Каша перловая рассыпчатая         | 150             | 4,46                  | 4,05         | 31,65         | 180,87                          | 0,05           | 0,00         | 19,35        | 0,59        | 19,85                      | 154,74        | 18,98         | 0,89         |
| ТТК 7.9        | Компот из фруктов и ягод с/м      | 200             | 0,28                  | 0,10         | 28,88         | 117,54                          | 0,00           | 19,30        | 0,00         | 0,16        | 13,66                      | 7,38          | 5,78          | 0,47         |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30        | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |
| ТТК 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 79,20                           | 0,10           | 0,00         | 0,00         | 0,60        | 11,60                      | 60,00         | 18,80         | 1,60         |
|                | <b>Итого</b>                      |                 | <b>18,62</b>          | <b>26,51</b> | <b>119,29</b> | <b>791,91</b>                   | <b>0,15</b>    | <b>24,10</b> | <b>26,85</b> | <b>3,48</b> | <b>95,30</b>               | <b>302,70</b> | <b>188,86</b> | <b>5,71</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| 54-1о-2020 [2] | Омлет натуральный                 | 150             | 8,30                  | 10,30        | 2,10          | 134,30                          | 0,04           | 0,20         | 0,13         | 0,25        | 72,00                      | 134,50        | 11,00         | 1,40         |
| 349 [4]        | Компот из смеси сухофруктов       | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,00           | 0,02         | 0,68         | 0,50        | 32,48                      | 17,46         | 23,44         | 0,70         |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30        | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |
|                | <b>Итого</b>                      |                 | <b>11,26</b>          | <b>10,60</b> | <b>44,92</b>  | <b>313,98</b>                   | <b>0,04</b>    | <b>0,22</b>  | <b>0,81</b>  | <b>1,05</b> | <b>110,48</b>              | <b>171,46</b> | <b>38,64</b>  | <b>2,40</b>  |
|                | <b>Итого за 1 день</b>            |                 | <b>48,41</b>          | <b>54,93</b> | <b>251,10</b> | <b>1693,81</b>                  | <b>0,42</b>    | <b>40,86</b> | <b>28,17</b> | <b>9,55</b> | <b>631,30</b>              | <b>827,27</b> | <b>295,69</b> | <b>10,66</b> |

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.                             | Наименование блюда                          | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                    |                                             |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>                     |                                             |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 5.37                           | Суфле куриное, запеченое со сметаной        | 100             | 13,65                 | 9,90         | 2,89          | 155,25                          | 0,08           | 0,10         | 1,36         | 2,60         | 45,12                      | 27,29         | 12,42         | 1,66         |
| ТТК 3.6                            | Огурец свежий/                              | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,50          | 8,46                            | 0,00           | 6,00         | 0,00         | 0,00         | 13,98                      | 24,96         | 8,40          | 0,36         |
| ТТК 3.7                            | Икра овощная (кабачковая)                   | 60              | 1,02                  | 1,80         | 3,60          | 34,68                           | 0,00           | 3,72         | 0,00         | 1,32         | 21,84                      | 21,84         | 7,98          | 0,42         |
| <b>Среднее значение по группе:</b> |                                             |                 | <b>0,75</b>           | <b>0,93</b>  | <b>2,55</b>   | <b>21,57</b>                    | <b>0,00</b>    | <b>4,86</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,66</b>  | <b>17,91</b>               | <b>23,40</b>  | <b>8,19</b>   | <b>0,39</b>  |
| ТТК 2.18                           | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |
|                                    | Сдобное булочное изделие пром. производства | 65              | 2,60                  | 3,06         | 18,07         | 110,18                          | 0,04           | 0,00         | 0,01         | 1,30         | 10,40                      | 28,60         | 3,90          | 0,39         |
| ТТК 7.14                           | Чай с сахаром и лимоном                     | 200 /15/7       | 0,14                  | 0,02         | 15,20         | 61,54                           | 0,00           | 2,84         | 0,00         | 0,02         | 14,20                      | 4,40          | 2,40          | 0,36         |
| <b>Итого</b>                       |                                             |                 | <b>19,44</b>          | <b>14,10</b> | <b>53,51</b>  | <b>418,73</b>                   | <b>0,12</b>    | <b>7,80</b>  | <b>1,37</b>  | <b>4,88</b>  | <b>93,63</b>               | <b>103,19</b> | <b>31,11</b>  | <b>3,10</b>  |
| <b>Обед</b>                        |                                             |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 24[5]                              | Салат из свежих помидоров и огурцов/        | 60              | 0,54                  | 3,60         | 2,16          | 42,42                           | 0,00           | 4,92         | 0,00         | 0,18         | 11,40                      | 20,34         | 9,60          | 0,42         |
| ТТК 3.10                           | Помидор соленый                             | 60              | 0,66                  | 0,06         | 2,10          | 11,58                           | 0,01           | 9,00         | 0,00         | 0,42         | 6,00                       | 21,00         | 9,00          | 0,48         |
| <b>Среднее значение по группе:</b> |                                             |                 | <b>0,60</b>           | <b>1,83</b>  | <b>2,13</b>   | <b>27,00</b>                    | <b>0,00</b>    | <b>6,96</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>8,70</b>                | <b>20,67</b>  | <b>9,30</b>   | <b>0,45</b>  |
| 82[4]                              | Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 200 /10         | 1,47                  | 4,09         | 8,78          | 77,77                           | 0,00           | 0,01         | 9,60         | 2,01         | 40,70                      | 21,60         | 43,70         | 1,00         |
| ТТК 5.29                           | Котлеты Орловские                           | 100             | 8,80                  | 16,80        | 6,40          | 212,00                          | 0,08           | 0,88         | 0,08         | 1,20         | 19,20                      | 108,80        | 14,16         | 1,28         |
| 378 [5]                            | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150             | 8,58                  | 5,79         | 38,52         | 240,51                          | 0,24           | 0,00         | 0,02         | 0,60         | 15,39                      | 203,33        | 135,48        | 4,65         |
| ТТК 7.7                            | Компот из свежих плодов (яблок)             | 200             | 0,16                  | 0,16         | 19,88         | 81,60                           | 0,02           | 0,90         | 0,00         | 0,08         | 13,94                      | 4,40          | 5,14          | 0,94         |
| ТТК 2.18                           | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |
| ТТК 2.19                           | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 78,10                           | 0,10           | 0,00         | 0,00         | 0,60         | 11,60                      | 60,00         | 18,80         | 1,60         |
| <b>Итого</b>                       |                                             |                 | <b>24,507</b>         | <b>29,37</b> | <b>106,31</b> | <b>787,18</b>                   | <b>0,44</b>    | <b>8,75</b>  | <b>9,70</b>  | <b>5,09</b>  | <b>115,53</b>              | <b>438,30</b> | <b>230,78</b> | <b>9,62</b>  |
| <b>Полдник</b>                     |                                             |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 159[4]                             | Драники картофельные со сметаной            | 150/ 10         | 4,67                  | 12,06        | 29,06         | 265,60                          | 0,19           | 6,00         | 33,60        | 3,89         | 36,77                      | 129,02        | 42,74         | 1,30         |
| ТТК 7.16                           | Чай с сахаром                               | 200/ 15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,46                           | 0,00           | 0,04         | 0,00         | 0,00         | 11,10                      | 2,80          | 1,40          | 0,28         |
| <b>Итого</b>                       |                                             |                 | <b>4,75</b>           | <b>12,08</b> | <b>44,06</b>  | <b>326,06</b>                   | <b>0,19</b>    | <b>6,04</b>  | <b>33,60</b> | <b>3,89</b>  | <b>47,87</b>               | <b>131,82</b> | <b>44,14</b>  | <b>1,58</b>  |
| <b>Итого за 2 день</b>             |                                             |                 | <b>48,70</b>          | <b>55,55</b> | <b>203,88</b> | <b>1531,97</b>                  | <b>0,75</b>    | <b>22,58</b> | <b>44,66</b> | <b>13,86</b> | <b>257,02</b>              | <b>673,31</b> | <b>306,02</b> | <b>14,29</b> |

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                              | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |               |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------|-------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                                 |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А             | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                                 |                 |                       |              |               |                                 |                |              |               |              |                            |               |               |              |
| 182[4]         | Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным | 150 /5          | 6,14                  | 8,18         | 26,78         | 205,34                          | 0,05           | 4,96         | 0,31          | 1,55         | 134,28                     | 146,01        | 31,12         | 0,47         |
| ТТК 2.3        | Блинчики с начинкой из п/ф/                     | 60              | 3,30                  | 3,18         | 18,00         | 113,82                          | 0,08           | 0,00         | 0,00          | 1,02         | 4,20                       | 37,80         | 15,00         | 0,84         |
| ТТК 2.20       | Оладьи п/ф со сгущенным молоком                 | 80/ 10          | 5,86                  | 5,57         | 20,63         | 156,07                          | 0,11           | 0,07         | 0,01          | 1,75         | 38,85                      | 40,03         | 93,67         | 0,96         |
|                | Среднее значение по группе:                     |                 | <b>4,58</b>           | <b>4,37</b>  | <b>19,32</b>  | <b>134,95</b>                   | <b>0,10</b>    | <b>0,03</b>  | <b>0,01</b>   | <b>1,39</b>  | <b>21,53</b>               | <b>38,92</b>  | <b>54,33</b>  | <b>0,90</b>  |
|                | Масло шоколадное (порциями)                     | 10              | 0,25                  | 5,30         | 1,89          | 56,00                           | 0,00           | 0,00         | 0,04          | 0,10         | 2,40                       | 3,00          | 0,00          | 0,02         |
|                | Батон пектиновый                                | 30              | 1,60                  | 0,05         | 10,60         | 54,00                           | 0,04           | 0,80         | 0,00          | 0,00         | 7,60                       | 26,00         | 5,20          | 0,50         |
|                | Чай с сахаром                                   | 200/ 15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,50                           | 0,00           | 0,00         | 0,04          | 0,00         | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|                | <b>Итого</b>                                    |                 | <b>12,65</b>          | <b>17,93</b> | <b>73,59</b>  | <b>510,79</b>                   | <b>0,18</b>    | <b>5,79</b>  | <b>0,40</b>   | <b>3,04</b>  | <b>176,90</b>              | <b>215,33</b> | <b>93,46</b>  | <b>2,17</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                                 |                 |                       |              |               |                                 |                |              |               |              |                            |               |               |              |
| 32[5]          | Салат из свеклы с сыром                         | 60              | 2,82                  | 5,70         | 4,28          | 79,68                           | 0,01           | 4,93         | 0,02          | 1,42         | 97,18                      | 65,96         | 13,84         | 0,77         |
| 102[4]         | Суп картофельный с горохом и сухариками         | 200 /15         | 4,73                  | 4,52         | 14,19         | 127,50                          | 0,00           | 0,22         | 4,95          | 2,15         | 36,77                      | 30,53         | 75,68         | 1,72         |
| ТТК 5.35       | Рыба, тушеная с овощами (минтай)                | 90 /30          | 12,24                 | 7,44         | 2,76          | 126,96                          | 0,00           | 0,12         | 1,32          | 2,28         | 57,60                      | 68,52         | 269,88        | 1,20         |
| 339[5]         | Шоре картофельное/                              | 150             | 3,06                  | 4,80         | 15,90         | 119,04                          | 0,14           | 18,17        | 0,03          | 0,18         | 36,98                      | 86,60         | 27,75         | 1,01         |
| ТТК 6.4        | Картофель по-деревенски                         | 150             | 2,69                  | 15,50        | 15,45         | 231,62                          | 0,15           | 34,88        | 0,00          | 6,72         | 36,60                      | 78,93         | 34,37         | 1,29         |
|                | Среднее значение по группе:                     |                 | <b>2,87</b>           | <b>10,15</b> | <b>15,68</b>  | <b>175,33</b>                   | <b>0,14</b>    | <b>26,52</b> | <b>0,02</b>   | <b>3,45</b>  | <b>36,79</b>               | <b>82,76</b>  | <b>31,06</b>  | <b>1,15</b>  |
| ТТК 7.8        | Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,00           | 0,02         | 0,68          | 0,50         | 32,48                      | 17,46         | 23,44         | 0,70         |
|                | Фрукты (порц.)                                  | 150             | 0,60                  | 0,60         | 14,70         | 66,60                           | 0,00           | 0,00         | 15,00         | 0,30         | 24,00                      | 13,50         | 16,50         | 3,30         |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00          | 0,30         | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |
| ТТК 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 78,10                           | 0,10           | 0,00         | 0,00          | 0,60         | 11,60                      | 60,00         | 18,80         | 1,60         |
|                | <b>Итого</b>                                    |                 | <b>28,82</b>          | <b>29,20</b> | <b>110,22</b> | <b>833,84</b>                   | <b>0,25</b>    | <b>31,80</b> | <b>21,98</b>  | <b>11,00</b> | <b>302,41</b>              | <b>358,23</b> | <b>453,40</b> | <b>10,74</b> |
| <b>Полдник</b> |                                                 |                 |                       |              |               |                                 |                |              |               |              |                            |               |               |              |
| ТТК 3.32       | Сэндвич Школьный                                | 100             | 10,88                 | 10,86        | 14,38         | 198,78                          | 0,07           | 3,00         | 82,50         | 0,81         | 236,94                     | 192,10        | 21,05         | 1,20         |
| ТТК 7.3        | Кисель ягодный                                  | 200             | 0,58                  | 0,06         | 30,20         | 123,66                          | 0,00           | 1,10         | 0,00          | 0,18         | 15,70                      | 16,32         | 3,36          | 0,38         |
|                | <b>Итого</b>                                    |                 | <b>11,46</b>          | <b>10,92</b> | <b>44,58</b>  | <b>322,44</b>                   | <b>0,07</b>    | <b>4,10</b>  | <b>82,50</b>  | <b>0,99</b>  | <b>252,64</b>              | <b>208,42</b> | <b>24,41</b>  | <b>1,58</b>  |
|                | <b>Итого за 3 день</b>                          |                 | <b>52,93</b>          | <b>58,05</b> | <b>228,39</b> | <b>1667,07</b>                  | <b>0,51</b>    | <b>41,70</b> | <b>104,88</b> | <b>15,02</b> | <b>731,96</b>              | <b>781,98</b> | <b>571,27</b> | <b>14,48</b> |

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                                                    | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |             | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                |                                                                       |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е           | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |  |
| <b>Завтрак</b> |                                                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |  |
| 173[4]         | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 150 /5          | 6,20                  | 9,61         | 22,17         | 199,95                          | 0,14           | 0,71         | 0,03         | 0,47        | 110,36                     | 173,45        | 52,24         | 1,24         |  |
| ТТК 2.1        | Батон пектиновый                                                      | 30              | 2,40                  | 0,08         | 15,90         | 73,88                           | 0,06           | 1,20         | 0,00         | 0,00        | 11,40                      | 39,00         | 7,80          | 0,75         |  |
| 7[4]           | Сыр (порциями)                                                        | 20              | 4,64                  | 5,90         | 0,00          | 71,66                           | 0,00           | 0,14         | 0,05         | 0,10        | 176,00                     | 100,00        | 7,00          | 0,20         |  |
|                | Фрукты (порц.)                                                        | 150             | 1,40                  | 0,20         | 14,30         | 64,60                           | 0,00           | 0,00         | 15,00        | 0,30        | 24,00                      | 13,50         | 16,50         | 3,30         |  |
| 416[5]         | Какао с молоком                                                       | 200             | 4,08                  | 3,54         | 17,58         | 118,50                          | 0,06           | 1,58         | 0,02         | 0,00        | 152,22                     | 124,56        | 21,34         | 0,48         |  |
|                | <b>Итого</b>                                                          |                 | <b>18,72</b>          | <b>19,33</b> | <b>69,95</b>  | <b>528,59</b>                   | <b>0,26</b>    | <b>3,63</b>  | <b>15,10</b> | <b>0,87</b> | <b>473,98</b>              | <b>450,51</b> | <b>104,88</b> | <b>5,97</b>  |  |
| <b>Обед</b>    |                                                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |  |
| ТТК 3.5        | Кукуруза консервированная                                             | 60              | 1,37                  | 0,73         | 8,60          | 40,20                           | 0,00           | 1,08         | 0,00         | 0,06        | 1,80                       | 27,60         | 7,80          | 0,18         |  |
| 88[5]          | Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной                         | 200/ 10         | 1,43                  | 4,15         | 6,44          | 68,79                           | 0,00           | 0,01         | 13,60        | 1,81        | 40,30                      | 18,40         | 39,30         | 0,60         |  |
| ТТК 5.51       | Спагетти с мясным соусом                                              | 90/ 150         | 17,94                 | 17,45        | 24,35         | 326,21                          | 0,07           | 0,70         | 0,00         | 2,10        | 22,65                      | 39,56         | 162,78        | 2,52         |  |
| ТТК 7.9        | Компот из фруктов и ягод с/м                                          | 200             | 0,28                  | 0,10         | 28,88         | 117,54                          | 0,00           | 19,30        | 0,00         | 0,16        | 13,66                      | 7,38          | 5,78          | 0,47         |  |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                                                        | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30        | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |  |
| ТТК 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 78,10                           | 0,10           | 0,00         | 0,00         | 0,60        | 11,60                      | 60,00         | 18,80         | 1,60         |  |
|                | <b>Итого</b>                                                          |                 | <b>25,92</b>          | <b>23,13</b> | <b>98,87</b>  | <b>701,04</b>                   | <b>0,17</b>    | <b>21,09</b> | <b>13,60</b> | <b>5,03</b> | <b>96,01</b>               | <b>172,44</b> | <b>238,66</b> | <b>5,67</b>  |  |
| <b>Подник</b>  |                                                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |             |                            |               |               |              |  |
| 432[5]         | Оладьи с повидлом                                                     | 150 /10         | 7,72                  | 11,28        | 33,54         | 266,52                          | 0,15           | 0,41         | 0,02         | 3,28        | 86,48                      | 120,66        | 33,34         | 1,44         |  |
| ТТК 7.7        | Компот из свежих плодов (яблок)                                       | 200             | 0,16                  | 0,16         | 19,88         | 81,60                           | 0,02           | 0,90         | 0,00         | 0,08        | 13,94                      | 4,40          | 5,14          | 0,94         |  |
|                | <b>Итого</b>                                                          |                 | <b>7,88</b>           | <b>11,44</b> | <b>53,42</b>  | <b>348,12</b>                   | <b>0,17</b>    | <b>1,31</b>  | <b>0,02</b>  | <b>3,36</b> | <b>100,42</b>              | <b>125,06</b> | <b>38,48</b>  | <b>2,38</b>  |  |
|                | <b>Итого за 4 день</b>                                                |                 | <b>52,52</b>          | <b>53,89</b> | <b>222,23</b> | <b>1577,74</b>                  | <b>0,60</b>    | <b>26,03</b> | <b>28,73</b> | <b>9,25</b> | <b>670,41</b>              | <b>748,00</b> | <b>382,02</b> | <b>14,02</b> |  |

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                                | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                                   |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 223[4]         | Запеканка из творога со сгущенным молоком         | 150 /10         | 7,19                  | 5,46         | 13,34         | 131,25                          | 0,03           | 0,90         | 0,06         | 3,16         | 114,66                     | 138,88        | 15,31         | 0,36         |
| 14[4]          | Масло сливочное (порциями)                        | 10              | 0,08                  | 7,25         | 0,13          | 66,09                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,10         | 2,40                       | 3,00          | 0,00          | 0,02         |
| ТТК 2.1        | Батон пектиновый                                  | 30              | 2,40                  | 0,08         | 15,90         | 73,88                           | 0,06           | 1,20         | 0,00         | 0,00         | 11,40                      | 39,00         | 7,80          | 0,75         |
| ТТК 7.16       | Чай с сахаром                                     | 200 /15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,50                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|                | Молоко                                            | 200             | 5,80                  | 6,40         | 9,40          | 118,40                          | 0,10           | 2,60         | 0,00         | 0,00         | 240,00                     | 180,00        | 28,00         | 0,20         |
|                | <b>Итого</b>                                      |                 | <b>15,55</b>          | <b>19,20</b> | <b>53,77</b>  | <b>450,12</b>                   | <b>0,19</b>    | <b>4,70</b>  | <b>0,14</b>  | <b>3,26</b>  | <b>379,56</b>              | <b>362,28</b> | <b>53,91</b>  | <b>1,61</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 21 [4]         | Салат из капусты белокочанной                     | 60              | 0,85                  | 3,05         | 5,41          | 52,46                           | 0,02           | 19,47        | 0,00         | 1,39         | 22,42                      | 16,57         | 9,10          | 0,31         |
| ТТК 4.4        | Солянка "Школьная"                                | 200             | 8,20                  | 8,60         | 30,00         | 230,20                          | 0,00           | 0,20         | 12,80        | 0,60         | 40,80                      | 167,00        | 46,00         | 3,20         |
| ТТК 5.47       | Шницель куриный                                   | 90              | 11,84                 | 14,56        | 3,84          | 193,76                          | 0,08           | 0,08         | 0,32         | 1,68         | 19,52                      | 15,12         | 130,72        | 1,60         |
| 378 [1]        | Каша рисовая рассыпчатая/                         | 150             | 3,60                  | 4,02         | 31,47         | 176,46                          | 0,03           | 0,00         | 19,35        | 0,26         | 5,91                       | 77,81         | 25,46         | 0,53         |
| ТТК 5.27       | Пельмени отварные с маслом сливочным              | 240 /5          | 11,70                 | 14,76        | 20,88         | 263,16                          | 0,00           | 0,36         | 5,76         | 7,20         | 52,20                      | 31,68         | 233,28        | 3,06         |
|                | <b>Среднее значение по группе:</b>                |                 | <b>13,57</b>          | <b>16,67</b> | <b>28,10</b>  | <b>316,69</b>                   | <b>0,06</b>    | <b>0,22</b>  | <b>12,72</b> | <b>4,57</b>  | <b>38,82</b>               | <b>62,30</b>  | <b>194,73</b> | <b>2,59</b>  |
|                | Фрукты (порц.)                                    | 150             | 1,40                  | 0,20         | 14,30         | 64,60                           | 0,06           | 15,00        | 0,00         | 1,70         | 30,00                      | 51,00         | 24,00         | 0,90         |
| ТТК 7.3        | Кисель ягодный                                    | 200             | 0,58                  | 0,06         | 30,20         | 123,66                          | 0,00           | 1,10         | 0,00         | 0,18         | 15,70                      | 16,32         | 3,36          | 0,38         |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |
| ТТК 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 78,10                           | 0,10           | 0,00         | 0,00         | 0,60         | 11,60                      | 60,00         | 18,80         | 1,60         |
|                | <b>Итого</b>                                      |                 | <b>29,50</b>          | <b>29,28</b> | <b>138,61</b> | <b>935,91</b>                   | <b>0,23</b>    | <b>35,99</b> | <b>25,52</b> | <b>9,33</b>  | <b>165,34</b>              | <b>392,69</b> | <b>300,18</b> | <b>9,28</b>  |
| <b>Подник</b>  |                                                   |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 2.4        | Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной | 150/ 10         | 5,43                  | 4,25         | 20,24         | 140,91                          | 0,08           | 1,28         | 0,04         | 1,44         | 52,80                      | 67,43         | 15,95         | 19,31        |
| ТТК 7.8        | Компот из смеси сухофруктов                       | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,00           | 0,02         | 0,68         | 0,50         | 32,48                      | 17,46         | 23,44         | 0,70         |
|                | <b>Итого</b>                                      |                 | <b>6,09</b>           | <b>4,35</b>  | <b>48,26</b>  | <b>250,39</b>                   | <b>0,08</b>    | <b>1,30</b>  | <b>0,72</b>  | <b>1,94</b>  | <b>85,28</b>               | <b>84,89</b>  | <b>39,39</b>  | <b>20,01</b> |
|                | <b>Итого за 5 день</b>                            |                 | <b>51,14</b>          | <b>52,83</b> | <b>240,64</b> | <b>1636,42</b>                  | <b>0,50</b>    | <b>41,99</b> | <b>26,37</b> | <b>14,53</b> | <b>630,18</b>              | <b>839,85</b> | <b>393,49</b> | <b>30,90</b> |

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                                      | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |             |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                                                         |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                                                         |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |             |
| 181[4]         | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 150 /5          | 8,29                  | 11,28        | 23,17         | 227,30                          | 0,06           | 0,84         | 0,07         | 46,34        | 96,75                      | 85,95         | 14,55         | 0,31        |
|                | Конд. изделие пром. производства                        | 60              | 4,20                  | 4,50         | 20,94         | 141,06                          | 0,02           | 0,05         | 0,06         | 2,52         | 18,42                      | 34,26         | 3,84          | 0,42        |
|                | Пудинг молочный                                         | 100             | 2,70                  | 3,00         | 17,00         | 105,80                          | 0,10           | 1,40         | 0,40         | 0,10         | 240,00                     | 165,00        | 28,00         | 0,20        |
| ТТК 7.16       | Чай с сахаром                                           | 200 /15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,50                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28        |
|                | <b>Итого</b>                                            |                 | <b>15,27</b>          | <b>18,80</b> | <b>76,11</b>  | <b>534,66</b>                   | <b>0,18</b>    | <b>2,29</b>  | <b>0,57</b>  | <b>48,96</b> | <b>366,27</b>              | <b>286,61</b> | <b>49,19</b>  | <b>1,21</b> |
| <b>Обед</b>    |                                                         |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |             |
| ТТК 3.6        | Огурец свежий/                                          | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,50          | 8,46                            | 0,00           | 6,00         | 0,00         | 0,00         | 13,98                      | 24,96         | 8,40          | 0,36        |
| ТТК 3.7        | Огурец солёный                                          | 60              | 0,48                  | 0,06         | 1,02          | 6,54                            | 0,01           | 3,00         | 0,00         | 0,06         | 13,80                      | 14,40         | 8,40          | 0,36        |
|                | Среднее значение по группе:                             |                 | <b>0,48</b>           | <b>0,06</b>  | <b>1,26</b>   | <b>7,50</b>                     | <b>0,01</b>    | <b>4,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,03</b>  | <b>13,89</b>               | <b>19,68</b>  | <b>8,40</b>   | <b>0,36</b> |
| 102 [4]        | Суп картофельный с горохом и сухариками                 | 200/ 15         | 4,71                  | 4,53         | 14,22         | 116,50                          | 0,00           | 0,20         | 5,01         | 2,09         | 36,70                      | 30,59         | 75,77         | 1,76        |
| 265[4]         | Шлов из свинины                                         | 90/ 150         | 13,60                 | 19,38        | 22,44         | 318,58                          | 0,00           | 0,51         | 1,53         | 3,06         | 14,11                      | 44,88         | 197,88        | 2,04        |
| ТТК 7.8        | Компот из смеси сухофруктов                             | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,00           | 0,02         | 0,68         | 0,50         | 32,48                      | 17,46         | 23,44         | 0,70        |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                                          | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30        |
| ТТК 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 78,10                           | 0,10           | 0,00         | 0,00         | 0,60         | 11,60                      | 60,00         | 18,80         | 1,60        |
|                | <b>Итого</b>                                            |                 | <b>24,35</b>          | <b>24,77</b> | <b>96,54</b>  | <b>700,36</b>                   | <b>0,11</b>    | <b>5,23</b>  | <b>7,22</b>  | <b>6,58</b>  | <b>114,78</b>              | <b>192,11</b> | <b>328,49</b> | <b>6,76</b> |
| <b>Полдник</b> |                                                         |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |             |
| 159[4]         | Драники картофельные со сметаной                        | 150/ 10         | 4,67                  | 12,06        | 29,06         | 265,60                          | 0,19           | 6,00         | 33,60        | 3,89         | 36,77                      | 129,02        | 42,74         | 1,30        |
| ТТК 7.9        | Компот из фруктов и ягод с/м                            | 200             | 0,28                  | 0,10         | 32,88         | 133,54                          | 0,00           | 0,00         | 19,30        | 0,16         | 13,78                      | 5,78          | 7,38          | 0,48        |
|                | <b>Итого</b>                                            |                 | <b>4,95</b>           | <b>12,16</b> | <b>61,94</b>  | <b>399,14</b>                   | <b>0,19</b>    | <b>6,00</b>  | <b>52,90</b> | <b>4,05</b>  | <b>50,55</b>               | <b>134,80</b> | <b>50,12</b>  | <b>1,78</b> |
|                | <b>Итого за 6 день</b>                                  |                 | <b>44,57</b>          | <b>55,73</b> | <b>234,58</b> | <b>1634,16</b>                  | <b>0,48</b>    | <b>13,52</b> | <b>60,68</b> | <b>59,58</b> | <b>531,60</b>              | <b>613,53</b> | <b>427,79</b> | <b>9,75</b> |



День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.                     | Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |                |               |              |
|----------------------------|------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                            |                                          |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>             |                                          |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |                |               |              |
| 223[4]                     | Запеканка из творога с повидлом          | 150 / 10        | 9,64                  | 7,92         | 22,88         | 201,34                          | 0,03           | 0,85         | 0,04         | 3,14         | 82,43                      | 115,78         | 12,34         | 0,48         |
| ТТК 2.1                    | Батон пектиновый                         | 30              | 2,40                  | 0,08         | 15,90         | 81,00                           | 0,03           | 0,00         | 0,00         | 0,51         | 5,70                       | 19,50          | 3,90          | 0,36         |
| 14[4]                      | Масло сливочное (порциями)               | 20              | 0,08                  | 7,25         | 0,13          | 66,10                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,10         | 2,40                       | 3,00           | 0,00          | 0,02         |
| 416 [5]                    | Какао с молоком                          | 200             | 4,08                  | 3,54         | 17,58         | 118,50                          | 0,06           | 1,58         | 0,02         | 0,00         | 152,22                     | 124,56         | 21,34         | 0,48         |
| <b>Итого</b>               |                                          |                 | <b>16,20</b>          | <b>18,79</b> | <b>56,49</b>  | <b>466,94</b>                   | <b>0,13</b>    | <b>2,43</b>  | <b>0,10</b>  | <b>3,75</b>  | <b>242,75</b>              | <b>262,84</b>  | <b>37,58</b>  | <b>1,34</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                          |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |                |               |              |
| ТТК 3.15                   | Салат из капусты белокочанной с огурцом/ | 60              | 0,90                  | 3,06         | 4,74          | 50,10                           | 0,00           | 19,80        | 0,00         | 2,34         | 26,16                      | 21,00          | 11,10         | 0,36         |
| 21 [4]                     | Салат из капусты белокочанной            | 60              | 0,85                  | 3,05         | 5,41          | 52,46                           | 0,02           | 19,47        | 0,00         | 1,39         | 22,42                      | 16,57          | 9,10          | 0,31         |
| Среднее значение погруппе: |                                          | 60              | <b>0,87</b>           | <b>3,05</b>  | <b>5,08</b>   | <b>51,28</b>                    | <b>0,01</b>    | <b>19,64</b> | <b>0,00</b>  | <b>1,86</b>  | <b>24,29</b>               | <b>18,78</b>   | <b>10,10</b>  | <b>0,33</b>  |
| ТТК 4.3                    | Свекольник                               | 200             | 1,40                  | 5,60         | 12,40         | 105,60                          | 0,20           | 8,20         | 0,00         | 1,40         | 28,00                      | 39,40          | 16,60         | 1,20         |
| ТТК 5.12.1                 | Кнели мясные с соусом                    | 90/ 20          | 15,10                 | 12,10        | 5,65          | 192,10                          | 0,00           | 0,10         | 1,10         | 1,50         | 24,00                      | 136,25         | 17,75         | 1,60         |
| 378 [1]                    | Каша гречневая рассыпчатая               | 150             | 4,46                  | 4,05         | 38,52         | 208,35                          | 0,05           | 0,00         | 19,35        | 0,59         | 19,85                      | 154,74         | 18,98         | 0,89         |
| ТТК 7.7                    | Компот из свежих плодов (яблок)          | 200             | 0,16                  | 0,16         | 19,88         | 81,60                           | 0,02           | 0,90         | 0,00         | 0,08         | 13,94                      | 4,40           | 5,14          | 0,94         |
|                            | Фрукты (порц.)                           | 150             | 1,40                  | 0,20         | 14,30         | 64,60                           | 0,06           | 15,00        | 0,00         | 1,70         | 30,00                      | 51,00          | 24,00         | 0,90         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 6,00                       | 19,50          | 4,20          | 0,30         |
| ТТК 2.19                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 78,10                           | 0,10           | 0,00         | 0,00         | 0,60         | 11,60                      | 60,00          | 18,80         | 1,60         |
| <b>Итого</b>               |                                          |                 | <b>28,29</b>          | <b>25,86</b> | <b>126,43</b> | <b>851,83</b>                   | <b>0,43</b>    | <b>43,84</b> | <b>20,45</b> | <b>8,03</b>  | <b>157,68</b>              | <b>484,07</b>  | <b>115,56</b> | <b>7,75</b>  |
| <b>Полдник</b>             |                                          |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |                |               |              |
| 54-10-2020 [2]             | Омлет натуральный                        | 150             | 8,30                  | 10,30        | 2,10          | 134,30                          | 0,08           | 0,40         | 0,26         | 0,50         | 144,00                     | 269,00         | 22,00         | 2,80         |
| ТТК 2.18                   | Хлеб пшеничный                           | 30              | 1,53                  | 0,13         | 9,87          | 46,80                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,20         | 4,00                       | 13,00          | 2,80          | 0,20         |
| ТТК 7.16                   | Чай с сахаром                            | 200/15          | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,50                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 11,10                      | 1,40           | 2,80          | 0,28         |
| <b>Итого</b>               |                                          |                 | <b>9,91</b>           | <b>10,45</b> | <b>26,97</b>  | <b>241,60</b>                   | <b>0,08</b>    | <b>0,40</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,70</b>  | <b>159,10</b>              | <b>283,40</b>  | <b>27,60</b>  | <b>3,28</b>  |
| <b>Итого за 7 день</b>     |                                          |                 | <b>54,40</b>          | <b>55,10</b> | <b>209,88</b> | <b>1560,38</b>                  | <b>0,64</b>    | <b>46,66</b> | <b>20,85</b> | <b>12,47</b> | <b>559,53</b>              | <b>1030,31</b> | <b>180,75</b> | <b>12,38</b> |

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                    | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |               |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |  |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                |                                       |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А             | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |  |
| <b>Завтрак</b> |                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |               |              |                            |               |               |              |  |
| ТТК 1.1        | Каша «Дружба» с маслом и с сахаром    | 150 /5/5        | 6,13                  | 6,63         | 30,71         | 207,08                          | 0,10           | 0,21         | 0,02          | 0,77         | 78,19                      | 25,19         | 100,13        | 0,44         |  |
| ТТК 3.34       | Буженина из свинины(порциями)/        | 30              | 5,88                  | 9,24         | 0,00          | 106,68                          | 0,19           | 0,00         | 0,00          | 0,12         | 6,60                       | 48,00         | 6,60          | 0,54         |  |
| 7[4]           | Сыр (порциями)                        | 20              | 4,64                  | 5,90         | 0,00          | 71,66                           | 0,00           | 0,14         | 0,05          | 0,10         | 176,00                     | 100,00        | 7,00          | 0,20         |  |
|                | Среднее значение по группе:           |                 | <b>5,26</b>           | <b>7,57</b>  | <b>0,00</b>   | <b>89,17</b>                    | <b>0,09</b>    | <b>0,07</b>  | <b>0,03</b>   | <b>0,11</b>  | <b>91,30</b>               | <b>74,00</b>  | <b>6,80</b>   | <b>0,37</b>  |  |
|                | Фрукты (порц.)                        | 150             | 1,40                  | 0,20         | 14,30         | 64,60                           | 0,06           | 15,00        | 0,00          | 1,70         | 30,00                      | 51,00         | 24,00         | 0,90         |  |
| ТТК 2.1        | Батон пектиновый                      | 30              | 2,40                  | 0,08         | 15,90         | 73,88                           | 0,03           | 0,00         | 0,00          | 0,51         | 5,70                       | 19,50         | 3,90          | 0,36         |  |
| ТТК 7.16       | Чай с сахаром                         | 200/ 15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,50                           | 0,00           | 0,00         | 0,04          | 0,00         | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |  |
|                | <b>Итого</b>                          |                 | <b>15,27</b>          | <b>14,50</b> | <b>75,91</b>  | <b>495,22</b>                   | <b>0,29</b>    | <b>15,28</b> | <b>0,09</b>   | <b>3,09</b>  | <b>216,29</b>              | <b>171,09</b> | <b>137,63</b> | <b>2,35</b>  |  |
| <b>Обед</b>    |                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |               |              |                            |               |               |              |  |
| ТТК 3.25       | Салат из помидоров с сыром/           | 60              | 2,18                  | 6,05         | 2,23          | 72,10                           | 0,26           | 0,03         | 11,89         | 1,67         | 104,18                     | 13,58         | 67,34         | 0,56         |  |
| 20 [5]         | Салат из соленых огурцов с луком      | 60              | 0,52                  | 3,07         | 1,57          | 35,92                           | 0,01           | 3,33         | 0,00          | 1,39         | 13,97                      | 16,94         | 8,06          | 0,37         |  |
|                | Среднее значение по группе:           |                 | <b>1,35</b>           | <b>4,56</b>  | <b>1,90</b>   | <b>54,01</b>                    | <b>0,14</b>    | <b>1,68</b>  | <b>5,94</b>   | <b>1,53</b>  | <b>59,07</b>               | <b>15,26</b>  | <b>37,70</b>  | <b>0,46</b>  |  |
| ТТК 4.11       | Суп лапша по-домашнему                | 200/ 10         | 2,31                  | 2,31         | 14,70         | 88,83                           | 0,00           | 0,00         | 6,93          | 1,05         | 24,57                      | 29,82         | 56,70         | 1,05         |  |
| ТТК 5.46       | Чахохбили из курицы                   | 90/ 30          | 14,40                 | 13,60        | 4,08          | 196,32                          | 0,00           | 0,00         | 1,60          | 1,92         | 47,04                      | 26,56         | 137,60        | 1,76         |  |
| 310 П          | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/ 5          | 3,64                  | 7,65         | 31,54         | 209,51                          | 0,03           | 0,00         | 19,37         | 0,31         | 7,11                       | 79,31         | 25,46         | 0,54         |  |
| ТТК 6.6        | Картофель, тушеный с овощами          | 150             | 3,96                  | 6,57         | 29,48         | 192,86                          | 0,18           | 25,97        | 0,00          | 2,64         | 35,46                      | 109,98        | 43,86         | 1,67         |  |
|                | Среднее значение по группе:           |                 | <b>3,80</b>           | <b>7,11</b>  | <b>30,51</b>  | <b>201,18</b>                   | <b>0,11</b>    | <b>12,98</b> | <b>9,69</b>   | <b>1,47</b>  | <b>21,29</b>               | <b>94,64</b>  | <b>34,66</b>  | <b>1,10</b>  |  |
| ТТК 7.9        | Компот из фруктов и ягод с/м          | 200             | 0,28                  | 0,10         | 28,88         | 117,54                          | 0,00           | 19,30        | 0,00          | 0,16         | 13,66                      | 7,38          | 5,78          | 0,47         |  |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00          | 0,30         | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |  |
| ТТК 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 78,10                           | 0,10           | 0,00         | 0,00          | 0,60         | 11,60                      | 60,00         | 18,80         | 1,60         |  |
|                | <b>Итого</b>                          |                 | <b>27,04</b>          | <b>28,38</b> | <b>110,66</b> | <b>806,18</b>                   | <b>0,34</b>    | <b>33,96</b> | <b>24,16</b>  | <b>7,03</b>  | <b>183,23</b>              | <b>253,16</b> | <b>295,44</b> | <b>6,74</b>  |  |
| <b>Полдник</b> |                                       |                 |                       |              |               |                                 |                |              |               |              |                            |               |               |              |  |
| ТТК 3.32       | Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)  | 100             | 10,88                 | 10,86        | 14,38         | 198,78                          | 0,07           | 3,00         | 82,50         | 0,81         | 236,94                     | 192,10        | 21,05         | 1,20         |  |
| ТТК 7.8        | Компот из смеси сухофруктов           | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,00           | 0,02         | 0,68          | 0,50         | 32,48                      | 17,46         | 23,44         | 0,70         |  |
|                | <b>Итого</b>                          |                 | <b>11,54</b>          | <b>10,96</b> | <b>42,40</b>  | <b>308,26</b>                   | <b>0,07</b>    | <b>3,02</b>  | <b>83,18</b>  | <b>1,31</b>  | <b>269,42</b>              | <b>209,56</b> | <b>44,49</b>  | <b>1,90</b>  |  |
|                | <b>Итого за 8 день</b>                |                 | <b>53,85</b>          | <b>53,83</b> | <b>228,98</b> | <b>1609,66</b>                  | <b>0,70</b>    | <b>52,26</b> | <b>107,42</b> | <b>11,44</b> | <b>668,94</b>              | <b>633,81</b> | <b>477,56</b> | <b>10,99</b> |  |

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец.         | Наименование блюда                            | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) |              |               | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) |              |              |              | Минеральные вещества, (мг) |               |               |              |
|----------------|-----------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                               |                 | Б                     | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                               |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 5.24       | Омлет паровой с мясом                         | 150             | 11,17                 | 12,40        | 2,01          | 164,32                          | 0,68           | 0,05         | 3,36         | 6,21         | 67,94                      | 13,40         | 115,37        | 1,53         |
| ТТК 3.6        | Огурец свежий/                                | 60              | 0,84                  | 0,11         | 2,63          | 14,81                           | 0,00           | 10,50        | 0,00         | 0,00         | 24,47                      | 43,68         | 14,70         | 0,63         |
| ТТК 3.3        | Икра овощная (кабачковая)/                    | 60              | 1,02                  | 1,80         | 3,60          | 34,68                           | 0,00           | 3,72         | 0,00         | 1,32         | 21,84                      | 21,84         | 7,98          | 0,42         |
|                | Среднее значение по подгруппе:                |                 | <b>0,93</b>           | <b>0,95</b>  | <b>3,11</b>   | <b>24,74</b>                    | <b>0,00</b>    | <b>7,11</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,66</b>  | <b>23,15</b>               | <b>32,76</b>  | <b>11,34</b>  | <b>0,53</b>  |
| ТТК 2.4        | Вареники с картофелем п/ф со сливочным маслом | 150/ 5          | 5,72                  | 6,99         | 21,11         | 170,23                          | 0,06           | 1,12         | 0,05         | 1,33         | 40,40                      | 56,70         | 13,60         | 0,57         |
|                | Среднее значение по группе:                   |                 | <b>5,94</b>           | <b>6,78</b>  | <b>8,74</b>   | <b>119,76</b>                   | <b>0,25</b>    | <b>2,76</b>  | <b>1,14</b>  | <b>2,73</b>  | <b>43,83</b>               | <b>34,29</b>  | <b>46,77</b>  | <b>0,88</b>  |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |
| ТТК 2.3        | Блинчики с начинкой из п/ф                    | 60              | 3,30                  | 3,18         | 18,00         | 113,82                          | 0,08           | 0,00         | 0,00         | 1,02         | 4,20                       | 37,80         | 15,00         | 0,84         |
|                | Молоко                                        | 200             | 5,80                  | 6,40         | 9,40          | 118,40                          | 0,10           | 2,60         | 0,00         | 0,00         | 240,00                     | 180,00        | 28,00         | 0,20         |
| ТТК 7.14       | Чай с сахаром и лимоном                       | 200/ 15/7       | 0,14                  | 0,02         | 15,20         | 61,54                           | 0,00           | 2,84         | 0,00         | 0,02         | 14,20                      | 4,40          | 2,40          | 0,36         |
|                | <b>Итого</b>                                  |                 | <b>17,48</b>          | <b>16,58</b> | <b>66,14</b>  | <b>483,72</b>                   | <b>0,42</b>    | <b>8,20</b>  | <b>1,14</b>  | <b>4,07</b>  | <b>308,23</b>              | <b>275,99</b> | <b>96,37</b>  | <b>2,58</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                               |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 3.12       | Салат из запеченой свеклы                     | 60              | 0,84                  | 3,60         | 4,98          | 55,68                           | 0,00           | 5,70         | 0,00         | 1,64         | 21,00                      | 24,54         | 12,54         | 0,78         |
| ТТК 4.9        | Суп картофельный с мясными фрикадельками      | 200/ 20         | 1,98                  | 2,42         | 13,64         | 84,26                           | 0,00           | 0,00         | 9,68         | 1,10         | 26,18                      | 26,18         | 63,58         | 1,10         |
| ТТК 5.17       | Котлеты «Нежные»                              | 90              | 8,28                  | 12,96        | 4,86          | 141,30                          | 0,18           | 0,27         | 0,02         | 2,07         | 14,13                      | 108,63        | 15,84         | 1,26         |
| ТТК 6.7        | Макаронные изделия отварные                   | 150             | 5,52                  | 4,52         | 24,95         | 156,50                          | 0,06           | 0,00         | 0,15         | 0,98         | 4,86                       | 37,17         | 21,12         | 1,11         |
|                | Фрукты (порц.)                                | 150             | 1,40                  | 0,20         | 14,30         | 70,50                           | 0,06           | 15,00        | 0,00         | 1,70         | 30,00                      | 51,00         | 24,00         | 0,90         |
| ТТК 7.8        | Компот из смеси сухофруктов                   | 200             | 0,66                  | 0,10         | 28,02         | 109,48                          | 0,00           | 0,02         | 0,68         | 0,50         | 32,48                      | 17,46         | 23,44         | 0,70         |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |
| ТТК 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 78,10                           | 0,10           | 0,00         | 0,00         | 0,60         | 11,60                      | 60,00         | 18,80         | 1,60         |
|                | <b>Итого</b>                                  |                 | <b>23,58</b>          | <b>24,50</b> | <b>121,35</b> | <b>766,02</b>                   | <b>0,40</b>    | <b>20,99</b> | <b>10,53</b> | <b>8,88</b>  | <b>146,25</b>              | <b>344,48</b> | <b>183,52</b> | <b>7,75</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                               |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 2.20       | Оладьи со сметаным соусом                     | 150 /10         | 7,18                  | 7,47         | 34,89         | 235,51                          | 0,17           | 0,00         | 0,02         | 2,65         | 26,21                      | 36,39         | 138,17        | 1,43         |
| ТТК 7.3        | Кисель ягодный                                | 200             | 0,58                  | 0,06         | 30,20         | 123,66                          | 0,00           | 1,10         | 0,00         | 0,18         | 15,70                      | 16,32         | 3,36          | 0,38         |
|                | <b>Итого</b>                                  |                 | <b>7,76</b>           | <b>7,53</b>  | <b>65,09</b>  | <b>359,17</b>                   | <b>0,17</b>    | <b>1,10</b>  | <b>0,02</b>  | <b>2,83</b>  | <b>41,91</b>               | <b>52,71</b>  | <b>141,53</b> | <b>1,81</b>  |
|                | <b>Итого за 9 день</b>                        |                 | <b>48,82</b>          | <b>48,61</b> | <b>252,58</b> | <b>1608,91</b>                  | <b>0,99</b>    | <b>30,29</b> | <b>11,69</b> | <b>15,78</b> | <b>496,39</b>              | <b>673,18</b> | <b>421,42</b> | <b>12,14</b> |

День: десятый

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             |                                 | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                                 |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| 182[4]         | Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным | 150 /5          | 6,14                  | 8,18         | 26,78         | 205,34                          | 0,05           | 4,96         | 0,31         | 1,55         | 134,28                     | 146,01        | 31,12         | 0,47         |
| ТТК 2.1        | Батон пектиновый                                | 40              | 3,20                  | 0,10         | 21,20         | 98,50                           | 0,08           | 1,60         | 0,00         | 0,00         | 15,20                      | 52,00         | 10,40         | 1,00         |
| 14[4]          | Масло шоколадное (порциями)                     | 10              | 0,25                  | 5,30         | 1,89          | 56,26                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,10         | 2,40                       | 3,00          | 0,00          | 0,02         |
|                | Фрукты (порц.)                                  | 150             | 1,40                  | 0,20         | 14,30         | 64,60                           | 0,06           | 15,00        | 0,00         | 1,70         | 30,00                      | 51,00         | 24,00         | 0,90         |
| ТТК 7.16       | Чай с сахаром                                   | 200/ 15         | 0,08                  | 0,02         | 15,00         | 60,50                           | 0,00           | 0,00         | 0,04         | 0,00         | 11,10                      | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
|                | <b>Итого</b>                                    |                 | <b>11,07</b>          | <b>13,80</b> | <b>79,17</b>  | <b>485,20</b>                   | <b>0,19</b>    | <b>21,56</b> | <b>0,39</b>  | <b>3,35</b>  | <b>192,98</b>              | <b>253,41</b> | <b>68,32</b>  | <b>2,67</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                                 |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 3.20       | Салат из красной консервированной фасоли        | 60              | 3,86                  | 3,35         | 22,71         | 136,48                          | 0,00           | 0,21         | 0,00         | 2,06         | 50,59                      | 46,33         | 178,65        | 2,34         |
| 88[5]          | Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной   | 200 /10         | 1,43                  | 4,15         | 6,44          | 68,79                           | 0,00           | 0,01         | 13,60        | 1,81         | 40,30                      | 18,40         | 39,30         | 0,60         |
| ТТК 5.41       | Финш -кейк(минтай)                              | 90              | 14,31                 | 8,64         | 10,80         | 178,20                          | 0,18           | 0,09         | 0,63         | 2,88         | 107,28                     | 41,13         | 201,33        | 1,08         |
| 339 [5]        | Пюре картофельное                               | 150             | 3,06                  | 4,80         | 15,90         | 119,04                          | 0,14           | 18,17        | 0,03         | 0,18         | 36,98                      | 86,60         | 27,75         | 1,01         |
| ТТК 7.9        | Компот из фруктов и ягод с/м                    | 200             | 0,28                  | 0,10         | 28,88         | 117,54                          | 0,00           | 19,30        | 0,00         | 0,16         | 13,66                      | 7,38          | 5,78          | 0,47         |
| ТТК 2.18       | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,30                  | 0,20         | 14,80         | 70,20                           | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 6,00                       | 19,50         | 4,20          | 0,30         |
| ТТК 2.19       | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40              | 2,60                  | 0,50         | 15,80         | 78,10                           | 0,10           | 0,00         | 0,00         | 0,60         | 11,60                      | 60,00         | 18,80         | 1,60         |
|                | <b>Итого</b>                                    |                 | <b>27,84</b>          | <b>21,74</b> | <b>115,33</b> | <b>768,35</b>                   | <b>0,42</b>    | <b>37,77</b> | <b>14,26</b> | <b>7,98</b>  | <b>266,41</b>              | <b>279,34</b> | <b>475,81</b> | <b>7,39</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                                 |                 |                       |              |               |                                 |                |              |              |              |                            |               |               |              |
| ТТК 2.3        | Блинчики с начинкой из п/ф                      | 120             | 6,60                  | 6,36         | 36,00         | 227,64                          | 0,16           | 0,00         | 0,00         | 2,04         | 8,40                       | 75,60         | 30,00         | 1,68         |
| ТТК 7.7        | Компот из свежих плодов (яблок)                 | 200             | 0,16                  | 0,16         | 19,88         | 81,60                           | 0,02           | 0,90         | 0,00         | 0,08         | 13,94                      | 4,40          | 5,14          | 0,94         |
|                | <b>Итого</b>                                    |                 | <b>6,76</b>           | <b>6,52</b>  | <b>55,88</b>  | <b>309,24</b>                   | <b>0,18</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,12</b>  | <b>22,34</b>               | <b>80,00</b>  | <b>35,14</b>  | <b>2,62</b>  |
|                | <b>Итого за 10 день</b>                         |                 | <b>45,67</b>          | <b>42,07</b> | <b>250,38</b> | <b>1562,80</b>                  | <b>0,78</b>    | <b>60,23</b> | <b>14,65</b> | <b>13,45</b> | <b>481,72</b>              | <b>612,75</b> | <b>579,27</b> | <b>12,67</b> |

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

| День недели             | Пищевые вещества, (г) |               |                | Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал) | Витамины, (мг) |               |               |               | Минеральные вещества, (мг) |                |                |               |
|-------------------------|-----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                         | Б                     | Ж             | У              |                                            | В <sub>1</sub> | С             | А             | Е             | Са                         | Р              | Mg             | Fe            |
| 1                       | 48,41                 | 54,93         | 251,10         | 1693,81                                    | 0,42           | 40,86         | 28,17         | 9,55          | 631,30                     | 827,27         | 295,69         | 10,66         |
| 2                       | 48,70                 | 55,55         | 203,88         | 1531,97                                    | 0,75           | 22,58         | 44,66         | 13,86         | 257,02                     | 673,31         | 306,02         | 14,29         |
| 3                       | 52,93                 | 58,05         | 228,39         | 1667,07                                    | 0,51           | 41,70         | 104,88        | 15,02         | 731,96                     | 781,98         | 571,27         | 14,48         |
| 4                       | 52,52                 | 53,89         | 222,23         | 1577,74                                    | 0,60           | 26,03         | 28,73         | 9,25          | 670,41                     | 748,00         | 382,02         | 14,02         |
| 5                       | 51,14                 | 52,83         | 240,64         | 1636,42                                    | 0,50           | 41,99         | 26,37         | 14,53         | 630,18                     | 839,85         | 393,49         | 30,90         |
| 6                       | 44,57                 | 55,73         | 234,58         | 1634,16                                    | 0,48           | 13,52         | 60,68         | 59,58         | 531,60                     | 613,53         | 427,79         | 9,75          |
| 7                       | 54,40                 | 55,10         | 209,88         | 1560,38                                    | 0,64           | 46,66         | 20,85         | 12,47         | 559,53                     | 1030,31        | 180,75         | 12,38         |
| 8                       | 53,85                 | 53,83         | 228,98         | 1609,66                                    | 0,70           | 52,26         | 107,42        | 11,44         | 668,94                     | 633,81         | 477,56         | 10,99         |
| 9                       | 48,82                 | 48,61         | 252,58         | 1608,91                                    | 0,99           | 30,29         | 11,69         | 15,78         | 496,39                     | 673,18         | 421,42         | 12,14         |
| 10                      | 45,67                 | 42,07         | 250,38         | 1562,80                                    | 0,78           | 60,23         | 14,65         | 13,45         | 481,72                     | 612,75         | 579,27         | 12,67         |
| <b>Всего за 10 дней</b> | <b>501,01</b>         | <b>530,59</b> | <b>2322,64</b> | <b>16082,92</b>                            | <b>6,38</b>    | <b>376,11</b> | <b>448,11</b> | <b>174,94</b> | <b>5659,05</b>             | <b>7433,99</b> | <b>4035,27</b> | <b>142,28</b> |

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

| №п/п | Наименование продуктов                        | Среднесуточные нормы | Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник) | Норма за 10 дней | Получено фактически | %   | Недостаток, г | %  | Избыток, г | % |
|------|-----------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------|------------------|---------------------|-----|---------------|----|------------|---|
| 1    | Хлеб                                          | 150                  | 90                                                | 900              | 860                 | 96  | 40            | 4  | -          | - |
| 2    | Мука пшеничная                                | 15                   | 9                                                 | 90               | 90                  | 100 | -             | -  | -          | - |
| 3    | Крупы, бобовые                                | 45                   | 27                                                | 270              | 270                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 4    | Макаронные изделия                            | 15                   | 9                                                 | 90               | 90                  | 100 | -             | -  | -          | - |
| 5    | Картофель                                     | 187                  | 112                                               | 1120             | 1120                | 100 | -             | -  | -          | - |
| 6    | Овощи свежие, зелень                          | 280                  | 168                                               | 1680             | 1680                | 100 | -             | -  | -          | - |
| 7    | Фрукты (плоды) свежие                         | 185                  | 111                                               | 1110             | 1200                | 108 | -             | -  | 90         | 8 |
| 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                   | 35                                                | 350              | 280                 | 80  | 70            | 20 | -          | - |
| 13   | Молоко                                        | 300                  | 180                                               | 1800             | 1600                | 89  | 200           | 11 | -          | - |
| 14   | Творог 9%                                     | 50                   | 30                                                | 300              | 300                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 15   | Сыр                                           | 10                   | 6                                                 | 60               | 64                  | 107 | -             | -  | 4          | 7 |
| 16   | Сметана 15%                                   | 10                   | 6                                                 | 60               | 60                  | 100 | -             | -  | -          | - |
| 17   | Масло сливочное                               | 30                   | 18                                                | 180              | 180                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 18   | Масло растительное                            | 15                   | 9                                                 | 90               | 90                  | 100 | -             | -  | -          | - |
| 19   | Яйцо                                          | 1 шт. (40)           | 27                                                | 240              | 240                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 20   | Сахар                                         | 30                   | 18                                                | 180              | 180                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 21   | Кондитерские изделия                          | 10                   | 6                                                 | 60               | 40                  | 67  | 20            | 33 | -          | - |
| 22   | Чай                                           | 1                    | 0,6                                               | 6                | 6                   | 100 | -             | -  | -          | - |
| 23   | Дрожжи хлебопекарные                          | 0,2                  | 0,12                                              | 1,2              | 1,2                 | 100 | -             | -  | -          | - |
| 24   | Соль                                          | 3                    | 1,8                                               | 18               | 18                  | 100 | -             | -  | -          | - |

## Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

---

### Пояснение

\* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.