

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления образования  
администрации Старооскольского городского  
округа

Н.Е. Дереча

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

ООО «Фабрика Социального питания»

Д.С. Семикопенко



**Примерное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
г. Старого Оскола и Старооскольского городского округа  
для возраста обучающихся с 7 до 11 лет**

День: понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150,00	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20,00	0,80	2,40	5,90	48,40	0,20	0,50	0,20	0,30	3,65	12,75	52,50	0,90
376 [4]	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>11,03</b>	<b>16,47</b>	<b>53,40</b>	<b>409,91</b>	<b>0,35</b>	<b>3,16</b>	<b>1,08</b>	<b>46,59</b>	<b>350,30</b>	<b>208,70</b>	<b>167,75</b>	<b>1,68</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	60,00	1,10	1,80	3,60	34,70	0,00	0,00	3,80	1,40	21,90	8,00	21,90	0,50
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200,00	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
251 [4]	Поджарка из свинины	90/15	16,15	46,68	4,31	500,77	0,00	0,44	2,23	5,62	36,59	265,81	204,59	4,77
414 [5]	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,48	0,02	0,06	0,00	0,98	4,86	21,12	37,17	1,11
ТТК 7.1	Компот из фруктов и ягод	200,00	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	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>32,33</b>	<b>58,02</b>	<b>111,07</b>	<b>1105,83</b>	<b>0,12</b>	<b>0,68</b>	<b>29,99</b>	<b>11,00</b>	<b>128,87</b>	<b>408,67</b>	<b>364,52</b>	<b>10,40</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200,00	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>		<b>9,16</b>	<b>7,96</b>	<b>45,18</b>	<b>293,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,72</b>	<b>1,50</b>	<b>1,18</b>	<b>246,98</b>	<b>43,24</b>	<b>151,00</b>	<b>2,16</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>52,52</b>	<b>82,45</b>	<b>209,65</b>	<b>1809,14</b>	<b>0,56</b>	<b>5,56</b>	<b>32,57</b>	<b>58,77</b>	<b>726,15</b>	<b>660,61</b>	<b>683,27</b>	<b>14,24</b>

День: вторник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223 [4]	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	23,20	17,76	44,80	432,00	0,10	0,75	0,11	0,66	312,96	344,32	42,56	0,96
376 [4]	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Фрукты (порц.) Персик	150,00	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	<b>Итого</b>		<b>30,48</b>	<b>24,38</b>	<b>83,50</b>	<b>681,76</b>	<b>0,26</b>	<b>18,35</b>	<b>0,15</b>	<b>2,36</b>	<b>594,06</b>	<b>576,72</b>	<b>97,36</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	60,00	0,66	3,66	2,82	47,46	0,00	12,00	0,00	1,86	10,50	19,68	10,62	0,48
ТТК 3.1	Помидор соленый	60,00	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
	Среднее по группе:		0,66	1,86	2,46	29,52	0,00	10,50	0,00	1,14	8,25	20,34	9,81	0,48
101 [4]	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200/15	6,15	6,50	38,70	238,33	0,04	25,37	0,01	3,43	46,66	90,73	31,61	1,47
ТТК 5.3	Фрикассе из курицы	90/30	25,78	25,38	35,46	482,08	0,00	0,11	1,08	2,88	33,30	53,78	238,39	3,53
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	0,12	0,12	20,91	85,20	0,00	0,02	0,68	0,06	10,64	3,86	3,30	0,72
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200,00	15,33	1,33	98,67	470,00	0,00	0,00	0,00	2,00	40,00	130,00	28,00	2,00
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	30,00	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	0,16	0,16	3,92	18,80	0,00	0,00	4,00	0,08	6,40	3,60	4,40	0,88
	<b>Итого</b>		<b>50,15</b>	<b>35,73</b>	<b>211,97</b>	<b>1383,32</b>	<b>0,12</b>	<b>35,99</b>	<b>5,77</b>	<b>10,04</b>	<b>153,94</b>	<b>347,31</b>	<b>329,61</b>	<b>10,28</b>
<b>Полдник</b>														
210 [4]	Омлет натуральный	150,00	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 7.7	Компот из плодов с/м (клубника)	200,00	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
	<b>Итого</b>		<b>15,75</b>	<b>25,06</b>	<b>45,39</b>	<b>470,34</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>19,63</b>	<b>1,11</b>	<b>120,86</b>	<b>244,56</b>	<b>26,32</b>	<b>3,32</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>96,38</b>	<b>85,17</b>	<b>340,85</b>	<b>2535,42</b>	<b>0,48</b>	<b>54,60</b>	<b>25,55</b>	<b>13,51</b>	<b>868,86</b>	<b>1168,59</b>	<b>453,29</b>	<b>15,94</b>

День: среда

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-16к-	Каша "Дружба"	150,00	3,75	5,25	18,00	133,50	0,03	0,06	0,41	0,05	86,25	20,25	92,25	0,45
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50,00	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
376 [4]	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>13,63</b>	<b>16,37</b>	<b>70,20</b>	<b>485,76</b>	<b>0,19</b>	<b>2,66</b>	<b>0,46</b>	<b>2,05</b>	<b>353,35</b>	<b>245,65</b>	<b>129,05</b>	<b>1,53</b>
<b>Обед</b>														
13 [5]	Салат из свеклы	60,00	0,80	3,60	5,00	56,30	0,00	0,00	5,70	1,60	21,00	12,50	24,50	0,80
ТТК 4.8	Суп из овощей с гренками (из пшеничного хлеба)	200/ 15	2,86	3,03	18,00	110,85	0,02	11,80	0,01	1,60	21,70	42,20	14,70	0,69
ТТК 5.2	Паста с мясным соусом	90/150	21,48	21,15	29,55	401,73	0,00	0,09	0,90	2,40	27,75	44,82	198,66	2,94
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200,00	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Фрукты (порц.) Яблоко	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
	<b>Итого</b>		<b>30,80</b>	<b>29,24</b>	<b>125,73</b>	<b>902,68</b>	<b>0,12</b>	<b>11,91</b>	<b>22,51</b>	<b>6,88</b>	<b>126,23</b>	<b>197,66</b>	<b>281,76</b>	<b>10,59</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.1	Пирог сытный	120,00	11,16	7,20	26,64	216,24	3,60	1,80	0,00	4,08	196,80	165,72	20,40	1,92
416 [5]	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48

	Итого		15,24	10,74	44,22	334,76	3,66	3,38	0,02	4,08	349,02	290,28	41,74	2,40
	Итого за 3 день		59,67	56,35	240,15	1723,20	3,97	17,95	22,98	13,00	828,60	733,59	452,55	14,52

День: четверг

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	80,00	0,80	4,80	41,60	200,00	0,00	0,10	0,00	1,40	5,60	20,00	50,40	1,10
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30,00	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	20,00	0,80	2,40	5,90	48,40	0,20	0,50	0,20	0,30	3,65	12,75	52,50	0,90
376 [4]	Чай с лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>10,34</b>	<b>15,42</b>	<b>78,80</b>	<b>485,80</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>	<b>3,54</b>	<b>2,72</b>	<b>312,65</b>	<b>220,25</b>	<b>176,70</b>	<b>3,06</b>
<b>Обед</b>														
13 [5]	Салат из свежих огурцов	60,00	0,40	3,60	1,40	40,40	0,00	0,00	57,00	1,60	13,10	8,00	24,00	0,30
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком	60,00	0,52	3,07	1,57	35,89	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37
	Среднее по группе:		0,46	3,33	1,48	38,14	0,01	1,67	28,50	1,49	13,53	12,47	16,03	0,33
ТТК 4.1	Суп с пельменями	200/20	3,30	6,40	5,70	147,00	0,00	1,00	10,20	1,80	30,20	28,70	88,10	1,30
ТТК 5.1	Котлеты куриные	90,00	12,69	17,37	8,73	249,30	0,00	0,00	0,00	3,06	16,56	13,59	114,84	1,26
378 [5]	Рис припущенный	150,00	3,60	4,02	37,47	200,52	19,35	0,00	0,00	0,26	5,91	25,46	77,81	0,53
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,00	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Фрукты (порц.) Яблоко	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
	<b>Итого</b>		<b>26,21</b>	<b>32,52</b>	<b>130,70</b>	<b>986,68</b>	<b>19,46</b>	<b>2,67</b>	<b>54,38</b>	<b>8,31</b>	<b>140,28</b>	<b>190,68</b>	<b>359,72</b>	<b>9,32</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50,00	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200,00	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
	<b>Итого</b>		<b>4,58</b>	<b>4,76</b>	<b>58,00</b>	<b>293,66</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>1,11</b>	<b>2,18</b>	<b>31,70</b>	<b>47,36</b>	<b>22,32</b>	<b>0,98</b>

	Итого за 4 день		41,13	52,70	267,50	1766,14	19,82	6,77	59,03	13,21	484,63	458,29	558,74	13,36
--	-----------------	--	-------	-------	--------	---------	-------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

День: пятница

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-3г-2г	Макароны с сыром	150,00	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
	Фрукты (порц.) Яблоко	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
416 [5]	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>18,43</b>	<b>17,74</b>	<b>70,33</b>	<b>521,42</b>	<b>0,21</b>	<b>4,23</b>	<b>15,07</b>	<b>1,01</b>	<b>542,22</b>	<b>418,11</b>	<b>76,79</b>	<b>4,73</b>
<b>Обед</b>														
29 [4]	Салат из сырых овощей	60,00	0,60	3,60	2,22	44,34	0,00	7,92	0,00	0,30	15,00	21,00	10,80	0,36
ТТК 4.7	Солянка Школьная	200,00	7,00	6,60	15,00	143,80	0,00	0,10	6,40	0,30	40,80	46,00	167,00	3,20
ТТК 5.3	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90/30	17,04	4,92	2,76	126,72	0,00	0,12	1,32	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20
339 [5]	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,45	137,24	0,03	0,14	18,17	0,18	36,98	27,75	86,60	1,01
ТТК 7.1	Компот из фруктов и ягод с/м	200,00	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	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>32,88</b>	<b>20,72</b>	<b>103,91</b>	<b>735,38</b>	<b>0,13</b>	<b>8,28</b>	<b>45,19</b>	<b>4,12</b>	<b>181,76</b>	<b>248,55</b>	<b>564,66</b>	<b>8,15</b>
<b>Полдник</b>														
218 [4]	Вареники ленивые отварные с йогуртом	150/10	20,16	9,92	20,00	249,92	0,06	0,45	0,08	0,40	163,52	205,92	25,92	0,48
ТТК 7.7	Компот из плодов с/м (абрикос)	200,00	0,40	0,00	27,20	110,40	0,00	0,00	1,80	0,40	18,00	4,00	10,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>20,56</b>	<b>9,92</b>	<b>47,20</b>	<b>360,32</b>	<b>0,06</b>	<b>0,45</b>	<b>1,88</b>	<b>0,80</b>	<b>181,52</b>	<b>209,92</b>	<b>35,92</b>	<b>0,68</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>71,87</b>	<b>48,38</b>	<b>221,44</b>	<b>1617,12</b>	<b>0,40</b>	<b>12,95</b>	<b>62,13</b>	<b>5,93</b>	<b>905,50</b>	<b>876,58</b>	<b>677,37</b>	<b>13,56</b>

День: понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150,00	6,00	9,30	26,85	216,45	0,03	0,14	0,69	0,45	106,80	50,55	167,85	1,20
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	50,00	3,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70
376 [4]	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>14,88</b>	<b>21,72</b>	<b>75,75</b>	<b>563,71</b>	<b>0,20</b>	<b>2,74</b>	<b>0,73</b>	<b>1,30</b>	<b>361,40</b>	<b>263,45</b>	<b>211,15</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	60,00	1,10	1,80	3,60	34,70	0,00	0,00	3,80	1,40	21,90	8,00	21,90	0,50
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200,00	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТК 5.2	Плов из куриного филе	90 /150	16,80	24,00	43,20	456,00	0,00	0,24	14,64	10,80	117,60	150,00	573,60	6,00
ТТК 7.1	Компот из фруктов и ягод	200,00	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	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>27,46</b>	<b>30,82</b>	<b>123,51</b>	<b>892,58</b>	<b>0,10</b>	<b>0,42</b>	<b>42,40</b>	<b>15,20</b>	<b>205,02</b>	<b>271,74</b>	<b>696,36</b>	<b>10,52</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200,00	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	<b>Итого</b>		<b>9,16</b>	<b>7,96</b>	<b>45,18</b>	<b>293,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,72</b>	<b>1,50</b>	<b>1,18</b>	<b>246,98</b>	<b>43,24</b>	<b>151,00</b>	<b>2,16</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>51,50</b>	<b>60,50</b>	<b>244,44</b>	<b>1749,69</b>	<b>0,40</b>	<b>4,88</b>	<b>44,63</b>	<b>17,68</b>	<b>813,40</b>	<b>578,43</b>	<b>1058,51</b>	<b>15,06</b>

День: вторник

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150/10	23,36	8,00	86,40	390,88	0,10	0,75	0,11	0,66	312,96	344,32	42,56	0,96
376 [4]	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20,00	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>30,74</b>	<b>15,00</b>	<b>121,08</b>	<b>625,48</b>	<b>0,22</b>	<b>3,35</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>567,86</b>	<b>538,72</b>	<b>75,96</b>	<b>1,68</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.2	Салат с красной консервированной фасолью	60,00	1,50	5,16	8,40	85,74	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42
179 [1]	Рассольник Петербургский с крупой (перловой) со сметаной	200/10	1,93	5,59	13,62	112,60	0,01	0,13	16,03	1,97	30,16	26,72	58,56	0,78
	рассольник		1,68	4,09	13,27	96,60	0,00	0,08	6,03	1,92	21,16	20,72	57,56	0,78
	сметана		0,25	1,50	0,35	16,00	0,01	0,05	10,00	0,05	9,00	6,00	1,00	0,00
ТТК 5.2	Паста с мясным соусом	90/150	21,48	21,15	29,55	401,73	0,00	0,09	0,90	2,40	27,75	44,82	198,66	2,94
ТТК 5.2	Пельмени отварные (из п/ф) с маслом	200/5	15,00	42,40	35,20	558,00	0,00	0,40	6,40	8,00	58,00	35,20	259,20	3,40
	Среднее по группе:		18,24	31,78	32,38	479,87	0,00	0,25	3,65	5,20	42,88	40,01	228,93	3,17
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Фрукты (порц.) Яблоко	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
	<b>Итого</b>		<b>27,83</b>	<b>43,93</b>	<b>131,72</b>	<b>1029,93</b>	<b>0,11</b>	<b>5,67</b>	<b>35,36</b>	<b>11,33</b>	<b>156,78</b>	<b>191,53</b>	<b>356,25</b>	<b>10,27</b>
<b>Полдник</b>														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50,00	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК 7.7	Компот из плодов с/м (клубника)	200,00	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40
	<b>Итого</b>		<b>4,20</b>	<b>4,70</b>	<b>47,40</b>	<b>249,20</b>	<b>0,86</b>	<b>0,00</b>	<b>14,81</b>	<b>2,20</b>	<b>22,20</b>	<b>48,00</b>	<b>10,60</b>	<b>1,00</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>62,77</b>	<b>63,63</b>	<b>300,20</b>	<b>1904,61</b>	<b>1,18</b>	<b>9,03</b>	<b>50,32</b>	<b>14,52</b>	<b>746,84</b>	<b>778,25</b>	<b>442,81</b>	<b>12,95</b>

День: среда

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
121 [4]	Суп молочный с крупой (пшениной)	150,00	2,25	2,70	4,65	53,40	0,02	0,03	0,50	0,02	95,70	10,65	68,25	0,09
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20,00	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
416 [5]	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты (порц.) Персик	150,00	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	<b>Итого</b>		<b>9,23</b>	<b>7,02</b>	<b>46,81</b>	<b>291,76</b>	<b>0,16</b>	<b>16,61</b>	<b>0,52</b>	<b>2,06</b>	<b>281,72</b>	<b>199,21</b>	<b>116,19</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.9	Огурец свежий /	60,00	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 3.1	Огурец соленый	60,00	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 по группе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
103 [4]	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,15	2,27	13,96	94,60	0,00	0,09	6,60	1,14	23,36	28,46	54,06	0,90
ТТК 5.2	Рулет рыбный	90,00	12,24	9,72	4,86	159,84	0,00	0,09	3,51	3,69	52,47	51,84	225,00	1,44
339 [5]	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,45	137,24	0,03	0,14	18,17	0,18	36,98	27,75	86,60	1,01
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200,00	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	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>22,99</b>	<b>17,71</b>	<b>99,01</b>	<b>662,48</b>	<b>0,14</b>	<b>4,84</b>	<b>29,18</b>	<b>6,02</b>	<b>158,48</b>	<b>212,37</b>	<b>401,46</b>	<b>6,57</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.8	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150/10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08
376 [4]	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	<b>Итого</b>		<b>9,58</b>	<b>7,80</b>	<b>49,24</b>	<b>305,42</b>	<b>0,11</b>	<b>1,86</b>	<b>0,10</b>	<b>2,10</b>	<b>87,90</b>	<b>99,48</b>	<b>26,00</b>	<b>28,36</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>41,80</b>	<b>32,53</b>	<b>195,06</b>	<b>1259,66</b>	<b>0,41</b>	<b>23,30</b>	<b>29,79</b>	<b>10,17</b>	<b>528,10</b>	<b>511,06</b>	<b>543,65</b>	<b>36,64</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150,00	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30
7 [5]	Сыр порц.	20,00	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20,00	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
377 [4]	Чай с лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>16,43</b>	<b>20,55</b>	<b>57,98</b>	<b>486,55</b>	<b>0,17</b>	<b>2,80</b>	<b>3,73</b>	<b>46,75</b>	<b>529,55</b>	<b>309,95</b>	<b>126,45</b>	<b>1,30</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	60,00	1,37	0,73	8,60	40,20	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18
ТТК 4.5	Свекольник	200,00	1,40	2,80	6,20	52,40	0,00	0,10	4,10	0,70	14,00	8,30	19,70	0,60
ТТК 5.1	Мясные гнезда/	90 /	8,19	10,53	0,41	133,38	0,01	6,66	0,99	2,43	47,79	8,10	67,68	1,35
ТТК 5.1	Котлеты "Нежные"	90,00	7,38	10,26	4,86	141,30	0,09	0,09	0,99	1,35	21,60	15,93	122,40	1,44
	средние значения по группе		7,79	10,40	2,64	137,34	0,05	3,38	0,99	1,89	34,70	12,02	95,04	1,40
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,58	5,79	38,52	240,48	0,02	0,24	0,00	0,60	15,39	135,48	203,33	4,65
349 [4]	Компот из сушеных фруктов	200,00	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Фрукты (порц.) Яблоко	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	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>25,30</b>	<b>21,12</b>	<b>133,28</b>	<b>822,14</b>	<b>0,16</b>	<b>4,82</b>	<b>20,77</b>	<b>4,95</b>	<b>139,97</b>	<b>293,86</b>	<b>388,81</b>	<b>12,73</b>
<b>Полдник</b>														
210 [4]	Омлет натуральный	150,00	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200,00	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
	<b>Итого</b>		<b>16,05</b>	<b>25,02</b>	<b>42,71</b>	<b>460,42</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,43</b>	<b>1,13</b>	<b>122,78</b>	<b>242,14</b>	<b>35,26</b>	<b>3,22</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>57,78</b>	<b>66,69</b>	<b>233,97</b>	<b>1769,11</b>	<b>0,44</b>	<b>7,87</b>	<b>25,93</b>	<b>52,83</b>	<b>792,30</b>	<b>845,95</b>	<b>550,52</b>	<b>17,25</b>

День: пятница

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.1	Паста с ветчиной и сыром	50/150	14,45	17,20	38,70	374,17	0,01	0,15	0,35	4,55	65,00	17,65	90,10	3,85
376 [4]	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Фрукты (порц.) Яблоко	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
	<b>Итого</b>		<b>20,93</b>	<b>24,22</b>	<b>77,80</b>	<b>626,93</b>	<b>0,11</b>	<b>2,75</b>	<b>15,39</b>	<b>4,85</b>	<b>340,10</b>	<b>212,55</b>	<b>137,40</b>	<b>7,63</b>
<b>Обед</b>														
29 [4]	Салат из сырых овощей	60,00	0,60	3,60	2,22	44,34	0,00	7,92	0,00	0,30	15,00	21,00	10,80	0,36
ТТК 4.6	Солянка рыбная /	200/	7,80	5,20	11,60	128,60	1,00	9,00	2,60	6,60	34,60	117,00	36,80	2,40
ТТК 4.1	Суп рыбный из минтая	200/15	4,52	3,44	8,60	84,93	0,00	5,16	0,43	1,72	31,82	104,49	32,47	0,86
	Среднее по группе:		6,16	4,32	10,10	106,76	0,50	7,08	1,52	4,16	33,21	110,75	34,63	1,63
ТТК 5.1	Наггетсы куриные	90,00	17,37	18,18	4,32	258,30	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80
378 [5]	Рис припущенный	150,00	3,60	4,02	37,47	200,52	19,35	0,03	0,00	0,26	5,91	25,46	77,81	0,53
ТТК 7.1	Компот из фруктов и ягод	200,00	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.2	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.2	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	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>32,91</b>	<b>30,92</b>	<b>117,59</b>	<b>893,20</b>	<b>20,04</b>	<b>15,12</b>	<b>21,18</b>	<b>7,67</b>	<b>107,46</b>	<b>259,49</b>	<b>300,68</b>	<b>6,70</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	120,00	13,08	7,92	32,64	251,28	0,11	0,47	0,06	4,00	114,72	166,56	21,36	0,96
416 [5]	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>17,16</b>	<b>11,46</b>	<b>50,22</b>	<b>369,80</b>	<b>0,17</b>	<b>2,05</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>266,94</b>	<b>291,12</b>	<b>42,70</b>	<b>1,44</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>71,00</b>	<b>66,60</b>	<b>245,61</b>	<b>1889,93</b>	<b>20,32</b>	<b>19,92</b>	<b>36,65</b>	<b>16,51</b>	<b>714,50</b>	<b>763,16</b>	<b>480,78</b>	<b>15,77</b>