

СОГЛАСОВАНО:



директор ОГАОУ "Образовательный комплекс
"Алгоритм Успеха" Белгородской области

Гяпугина И.В.
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор ООО «Фабрика Социального
питания»

Семикопенко
2023 г.

**Примерное десятидневное меню
для областного государственного автономное общеобразовательного учреждения
"Образовательный комплекс "Алгоритм Успеха" Белгородской области
для возраста обучающихся с 7-11 лет**

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 150 | 6,45 | 7,20 | 28,65 | 205,20 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,71 | 126,00 | 100,05 | 10,95 | 0,75 |
| | Слобное изд. пром. Пр-ва | 60 | 5,28 | 5,46 | 14,94 | 130,02 | 0,14 | 0,63 | 13,14 | 0,22 | 48,90 | 152,04 | 41,18 | 1,07 |
| | Йогурт порционный | 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 | 60,50 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Итого | | 17,61 | 17,68 | 66,59 | 495,92 | 0,29 | 2,12 | 13,59 | 1,02 | 426,00 | 419,89 | 81,53 | 2,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.5 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,37 | 0,73 | 8,60 | 46,50 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 0,06 | 1,80 | 27,60 | 7,80 | 0,18 |
| ТТК 4.8 | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 1,80 | 2,80 | 10,40 | 74,20 | 0,00 | 0,20 | 4,20 | 17,80 | 27,20 | 51,60 | 1,00 | 1,80 |
| 265 4 | Плов из свинины | 90/150 | 14,28 | 21,08 | 22,44 | 333,88 | 0,00 | 0,51 | 1,53 | 3,06 | 14,11 | 44,88 | 197,88 | 2,04 |
| 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 | 70,21 | 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 |
| | Итого | | 22,52 | 25,47 | 91,92 | 684,49 | 0,12 | 2,69 | 5,73 | 21,90 | 74,65 | 207,98 | 234,82 | 6,86 |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.5 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,37 | 0,73 | 8,60 | 46,50 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 0,06 | 1,80 | 27,60 | 7,80 | 0,18 |
| ТТК 4.8 | Суп картофельный с гречневой крупой | 200 | 1,80 | 2,80 | 10,40 | 74,20 | 0,00 | 0,20 | 4,20 | 17,80 | 27,20 | 51,60 | 1,00 | 1,80 |
| ТТК 5.44 | Панлята (бедро н/к) запеченные | 90 | 10,32 | 14,82 | 0,07 | 174,98 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 2,24 | 19,12 | 16,32 | 138,40 | 1,20 |
| 378 5 | Каша пшениная рассыпчатая | 150 | 6,59 | 5,43 | 30,29 | 196,35 | 0,20 | 0,00 | 19,35 | 0,23 | 17,22 | 134,13 | 47,22 | 1,59 |
| 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 | 70,21 | 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 |
| | Итого | | 25,14 | 24,65 | 99,84 | 721,94 | 0,32 | 2,22 | 23,56 | 21,31 | 96,88 | 313,55 | 222,56 | 7,61 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 35 | 1,61 | 3,57 | 17,15 | 107,17 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 10,85 | 46,20 | 18,55 | 1,40 |
| ТТК 7.2 | Кефир с сахаром | 200/15 | 5,80 | 5,00 | 18,98 | 144,12 | 0,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 240,90 | 180,00 | 28,00 | 0,30 |
| | Итого | | 7,41 | 8,57 | 36,13 | 251,29 | 0,27 | 1,40 | 0,00 | 0,25 | 251,75 | 226,20 | 46,55 | 1,70 |
| | Итого за 1 день (Комплексе 1) | | 47,54 | 51,72 | 194,64 | 1431,70 | 0,68 | 6,21 | 19,32 | 23,18 | 752,40 | 854,07 | 362,90 | 10,86 |
| | Итого за 1 день (Комплексе 2) | | 50,16 | 50,90 | 202,56 | 1469,15 | 0,88 | 5,74 | 37,14 | 22,58 | 774,63 | 959,64 | 350,64 | 11,61 |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.37 | Суфле куриное, запеченное со сметаной | 100 | 8,37 | 8,62 | 3,04 | 123,22 | 0,11 | 1,43 | 0,08 | 2,74 | 47,49 | 28,73 | 13,07 | 1,75 |
| ТТК 3.7 | Огурец соленый/ | 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 |
| 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 |
| | 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 |
| ТТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| 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 |
| | Сдобное изд. пром. Пр-ва | 65 | 3,84 | 4,81 | 36,08 | 202,93 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 2,60 | 20,15 | 57,85 | 8,45 | 0,85 |
| | Итого | | 19,07 | 17,23 | 72,75 | 522,36 | 0,25 | 7,51 | 0,11 | 5,67 | 239,75 | 250,32 | 55,46 | 3,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексе 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14[4] | Салат из свежих помидоров с луком/ | 60 | 0,66 | 3,66 | 2,82 | 47,46 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 1,86 | 10,50 | 19,68 | 10,62 | 0,48 |
| 20 [4] | 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 по группе: | | 0,59 | 3,36 | 2,19 | 41,69 | 0,01 | 7,67 | 0,00 | 1,62 | 12,23 | 18,31 | 9,34 | 0,42 |
| 82 [4] | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 1,42 | 4,04 | 8,42 | 75,75 | 0,00 | 0,01 | 10,12 | 1,92 | 39,71 | 21,19 | 41,81 | 0,95 |
| ТТК 5.17 | Котлеты «Нежные» | 90 | 11,88 | 11,16 | 4,86 | 167,40 | 0,09 | 0,09 | 0,99 | 1,35 | 21,60 | 15,93 | 122,40 | 1,44 |
| ТТК 6.4 | Картофель по-деревенски | 150 | 2,69 | 6,50 | 20,34 | 150,56 | 0,15 | 34,88 | 0,00 | 6,72 | 36,60 | 78,93 | 34,37 | 1,29 |
| 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 |
| | 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 |
| ТТК2.18 | 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 |
| ТТК2.19 | 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 |
| | Итого | | 23,16 | 26,06 | 109,59 | 765,83 | 0,41 | 76,94 | 11,11 | 14,37 | 171,40 | 272,24 | 260,70 | 7,38 |
| Комплексе 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14[4] | Салат из свежих помидоров с луком/ | 60 | 0,66 | 3,66 | 2,82 | 47,46 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 1,86 | 10,50 | 19,68 | 10,62 | 0,48 |
| 20 [4] | 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 по группе: | | 0,59 | 3,36 | 2,19 | 41,69 | 0,01 | 7,67 | 0,00 | 1,62 | 12,23 | 18,31 | 9,34 | 0,42 |
| 82 [4] | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 1,42 | 4,04 | 8,42 | 75,75 | 0,00 | 0,01 | 10,12 | 1,92 | 39,71 | 21,19 | 41,81 | 0,95 |
| ТТК 5.31 | Рулет мясной | 90 | 13,32 | 14,67 | 7,11 | 213,75 | 0,00 | 0,09 | 1,08 | 2,97 | 29,34 | 20,88 | 150,57 | 1,71 |
| 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 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 |
| | 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 |
| ТТК2.18 | 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 |
| ТТК2.19 | 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 |
| | Итого | | 25,51 | 27,10 | 122,97 | 838,09 | 0,20 | 42,06 | 30,55 | 9,53 | 148,45 | 276,07 | 279,96 | 6,88 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.4 | Вареники с картофелем и/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 |
| | Коктейль молочный | 200 | 5,80 | 8,60 | 25,00 | 200,60 | 0,08 | 2,20 | 0,06 | 0,20 | 234,60 | 174,20 | 29,20 | 0,20 |
| | Итого | | 15,30 | 16,38 | 59,24 | 445,56 | 0,19 | 4,06 | 0,12 | 2,30 | 311,40 | 272,28 | 52,40 | 28,28 |
| | Итого за 2 день (Комплексе 1) | | 57,53 | 59,67 | 241,58 | 1733,75 | 0,85 | 88,51 | 11,34 | 22,34 | 722,55 | 794,84 | 368,56 | 39,39 |
| | Итого за 2 день (Комплексе 2) | | 59,88 | 60,70 | 254,96 | 1806,01 | 0,64 | 53,63 | 30,78 | 17,49 | 699,60 | 798,67 | 387,82 | 38,90 |

День: третий

Неделя: первая

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 |
| 14 [1] | Масло сливочное порц. | 10 | 0,08 | 4,51 | 0,13 | 45,84 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 20 | 0,80 | 0,05 | 10,60 | 46,05 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 |
| 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 |
| | Итого | | 12,01 | 18,85 | 66,10 | 486,53 | 0,20 | 5,88 | 0,51 | 46,56 | 360,95 | 284,35 | 50,15 | 1,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.20 | Салат из красной консервированной фасоли | 60 | 1,50 | 5,16 | 8,40 | 86,04 | 0,00 | 5,28 | 0,00 | 2,46 | 9,66 | 14,34 | 5,82 | 0,42 |
| 197 [5] | Рассольник петербургский с перловой крупой | 200 | 1,60 | 4,00 | 13,20 | 95,20 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 2,00 | 21,20 | 20,80 | 57,60 | 0,80 |
| ТТК 5.47 | Шницель куриный | 90 | 13,84 | 12,64 | 3,84 | 184,48 | 0,08 | 0,08 | 0,32 | 1,68 | 19,52 | 15,12 | 130,72 | 1,60 |
| ТТК 6.12 | Рагу из овощей | 150 | 4,65 | 5,10 | 21,38 | 150,00 | 0,12 | 80,99 | 0,00 | 4,38 | 156,89 | 126,33 | 71,39 | 2,15 |
| ТТК 7.12 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,09 | 0,02 | 12,61 | 52,30 | 0,01 | 2,24 | 0,00 | 1,73 | 3,97 | 2,35 | 1,36 | 0,07 |
| | 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 |
| | Итого | | 27,98 | 27,82 | 104,33 | 780,92 | 0,37 | 103,59 | 6,32 | 14,85 | 258,84 | 309,44 | 313,89 | 7,83 |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.20 | Салат из красной консервированной фасоли | 60 | 1,50 | 5,16 | 6,00 | 76,44 | 0,00 | 5,28 | 0,00 | 2,46 | 9,66 | 14,34 | 5,82 | 0,42 |
| 197 [5] | Рассольник петербургский с перловой крупой | 200 | 1,60 | 4,00 | 13,20 | 95,20 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 2,00 | 21,20 | 20,80 | 57,60 | 0,80 |
| 260 [4] | Гуляш | 100 | 8,90 | 12,40 | 17,30 | 216,40 | 0,00 | 0,30 | 0,90 | 0,80 | 8,90 | 23,20 | 87,90 | 1,30 |
| 378 [1] | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,05 | 15,15 | 114,87 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0,60 | 15,39 | 203,33 | 135,48 | 4,65 |
| ТТК 7.12 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,09 | 0,02 | 12,61 | 50,98 | 0,01 | 2,24 | 0,00 | 1,73 | 3,97 | 2,35 | 1,36 | 0,07 |
| | 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 |
| | Итого | | 22,85 | 26,53 | 109,16 | 766,79 | 0,41 | 22,82 | 6,92 | 10,19 | 106,72 | 394,52 | 335,16 | 10,04 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сдобное изд. пром. Пр-ва | 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 |
| | Напиток кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 153,00 | 0,02 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 49,20 | 36,00 | 5,60 | 0,16 |
| | Итого | | 8,00 | 8,06 | 39,67 | 263,18 | 0,06 | 0,28 | 0,01 | 1,30 | 59,60 | 64,60 | 9,50 | 0,55 |
| | Итого за 3 день (Комплекс 1) | | 47,99 | 54,73 | 210,09 | 1530,62 | 0,63 | 109,75 | 6,83 | 62,71 | 679,39 | 658,39 | 373,54 | 9,77 |
| | Итого за 3 день (Комплекс 2) | | 42,86 | 53,44 | 214,93 | 1516,49 | 0,67 | 28,98 | 7,43 | 58,05 | 527,27 | 743,47 | 394,81 | 11,98 |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223[4] | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/ 10 | 8,29 | 7,77 | 15,54 | 165,24 | 0,03 | 0,90 | 0,06 | 3,16 | 114,66 | 138,88 | 15,31 | 0,36 |
| | 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 |
| 7 [1] | Сыр (порциями) | 20 | 4,04 | 5,01 | 0,00 | 61,25 | 0,00 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| | 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 |
| ГТК 2.1 | Батон пектиновый | 20 | 0,80 | 0,05 | 10,60 | 46,05 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 |
| ГТК 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 |
| | Итого | | 20,41 | 19,45 | 64,84 | 516,04 | 0,23 | 19,44 | 0,15 | 4,96 | 579,36 | 497,28 | 82,31 | 2,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 3.12 | Салат из запеченной свеклы | 60 | 0,89 | 1,86 | 5,19 | 41,05 | 0,00 | 0,01 | 5,90 | 0,85 | 25,52 | 13,20 | 26,15 | 0,86 |
| ГТК 4.5 | Суп из овощей "Минестроне" | 200 | 6,00 | 7,00 | 13,20 | 139,80 | 0,00 | 0,20 | 4,60 | 2,00 | 34,20 | 28,40 | 70,40 | 1,60 |
| ГТК 5.18 | Котлеты особые | 90 | 8,16 | 12,16 | 9,28 | 113,36 | 0,02 | 0,03 | 0,64 | 0,00 | 13,44 | 15,20 | 89,44 | 1,12 |
| ГТК 6.7 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,50 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | 0,98 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| ГТК 7.8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,10 | 28,02 | 115,62 | 0,02 | 0,68 | 0,00 | 0,50 | 32,36 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| ГТК 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 |
| ГТК 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 |
| | Итого | | 26,13 | 26,34 | 112,74 | 726,63 | 0,20 | 0,92 | 11,29 | 5,23 | 127,98 | 196,91 | 247,57 | 7,28 |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 3.12 | Салат из запеченной свеклы | 60 | 0,89 | 1,86 | 5,19 | 41,05 | 0,00 | 0,01 | 5,90 | 0,85 | 25,52 | 13,20 | 26,15 | 0,86 |
| ГТК 4.5 | Суп из овощей "Минестроне" | 200 | 4,40 | 4,20 | 13,20 | 108,20 | 0,00 | 0,20 | 4,60 | 2,00 | 34,20 | 28,40 | 70,40 | 1,60 |
| 251 [1] | Поджарка из свинины | 90/15 | 11,40 | 15,20 | 3,90 | 197,98 | 0,00 | 0,38 | 2,00 | 5,13 | 33,06 | 240,35 | 185,25 | 4,28 |
| ГТК 6.2 | Кануста тушеная | 150 | 3,15 | 4,80 | 14,10 | 112,20 | 0,00 | 25,80 | 3,00 | 2,55 | 83,25 | 60,15 | 31,05 | 1,20 |
| ГТК 7.8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,10 | 28,02 | 115,62 | 0,02 | 0,68 | 0,00 | 0,50 | 32,36 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| ГТК 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 |
| ГТК 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 |
| | Итого | | 25,40 | 26,86 | 95,01 | 723,35 | 0,12 | 27,07 | 15,49 | 11,93 | 225,99 | 445,04 | 353,31 | 10,52 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 432[5] | Оладьи с повидлом | 150/10 | 7,72 | 9,08 | 28,04 | 224,72 | 0,15 | 0,41 | 0,02 | 3,28 | 86,48 | 120,66 | 33,34 | 1,44 |
| | Сок пак. 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | | 8,72 | 9,28 | 48,24 | 311,32 | 0,17 | 4,41 | 0,02 | 3,48 | 100,48 | 134,66 | 41,34 | 4,24 |
| | Итого за 4 день (Комплекс 1) | | 55,26 | 55,06 | 225,82 | 1553,99 | 0,60 | 24,77 | 11,46 | 13,66 | 807,82 | 828,84 | 371,23 | 13,96 |
| | Итого за 4 день (Комплекс 2) | | 54,53 | 55,58 | 208,09 | 1550,71 | 0,53 | 50,92 | 15,66 | 20,37 | 905,83 | 1076,97 | 476,97 | 17,21 |

День: пятый

Неделя: первая

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.24 | Омлет паровой с мясом | 150/5 | 18,26 | 15,12 | 3,02 | 221,16 | 10,20 | 0,08 | 5,04 | 9,32 | 101,91 | 20,10 | 173,06 | 2,30 | |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 20 | 0,80 | 0,05 | 10,60 | 46,05 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 | |
| | 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 | |
| 14 [5] | Масло шоколадное (порциями) | 10 | 0,25 | 5,00 | 1,89 | 53,56 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | |
| 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 | |
| | Итого | | 20,79 | 20,39 | 44,81 | 445,87 | 10,30 | 15,88 | 5,12 | 11,12 | 153,01 | 101,50 | 205,06 | 4,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 [5] | Салат из сырых овощей | 60 | 0,60 | 3,60 | 2,22 | 43,68 | 0,00 | 7,92 | 0,00 | 0,30 | 15,00 | 21,00 | 10,80 | 0,36 | |
| 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 5.50 | Тефтели «Морская фантазия» | 90/30 | 12,60 | 10,80 | 19,80 | 226,80 | 0,09 | 0,00 | 180,99 | 10,80 | 2,43 | 236,70 | 81,90 | 1,44 | |
| 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 | 70,21 | 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 | |
| | Итого | | 22,84 | 25,60 | 109,80 | 760,97 | 0,53 | 53,59 | 181,02 | 13,74 | 113,67 | 470,58 | 165,83 | 6,37 | |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 [5] | Салат из сырых овощей | 60 | 0,60 | 3,60 | 2,22 | 43,68 | 0,00 | 7,92 | 0,00 | 0,30 | 15,00 | 21,00 | 10,80 | 0,36 | |
| 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 5.33 | Рыба, запеченная в молочном соусе | 90/30 | 13,86 | 9,46 | 10,34 | 181,94 | 0,00 | 0,11 | 1,13 | 2,06 | 68,49 | 48,51 | 220,00 | 0,88 | |
| 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 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 | 70,21 | 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 | |
| | Итого | | 24,64 | 23,48 | 115,91 | 773,53 | 0,33 | 35,53 | 20,48 | 5,07 | 148,66 | 273,60 | 301,64 | 5,33 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 50 | 2,80 | 2,50 | 38,15 | 186,30 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 | |
| | Кисломолочный продукт "Ряженка" | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 0,04 | 1,40 | 0,04 | 0,60 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 | |
| | Итого | | 8,60 | 7,50 | 46,55 | 288,10 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 1,80 | 253,50 | 209,00 | 32,50 | 0,60 | |
| | Итого за 5 день (Комплексе 1) | | 52,23 | 53,49 | 201,15 | 1494,94 | 10,91 | 70,86 | 186,18 | 26,66 | 520,18 | 781,08 | 403,39 | 10,97 | |
| | Итого за 5 день (Комплексе 2) | | 54,03 | 51,37 | 207,26 | 1507,50 | 10,71 | 52,81 | 25,64 | 17,99 | 555,17 | 584,10 | 539,19 | 9,93 | |

День: шестой

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Бличики с начинкой из п/ф | 120 | 5,50 | 5,30 | 30,00 | 189,70 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 7,00 | 63,00 | 25,00 | 1,40 |
| | Погурт порционный | 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 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 |
| | Итого | | 17,58 | 19,93 | 75,17 | 550,35 | 0,37 | 2,11 | 0,47 | 2,27 | 368,46 | 402,85 | 108,04 | 3,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3,9 | Помидор свежий/ | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| 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 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,66 | 0,09 | 2,19 | 12,21 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,42 | 7,20 | 18,30 | 10,50 | 0,51 |
| 102 [4] | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,40 | 4,20 | 13,20 | 108,20 | 0,00 | 0,20 | 4,60 | 2,00 | 34,20 | 28,40 | 70,40 | 1,60 |
| ТТК 5,51 | Спагетти с мясным соусом | 90/ 150 | 16,39 | 19,39 | 22,96 | 331,90 | 0,06 | 0,55 | 0,00 | 1,60 | 17,55 | 29,98 | 125,95 | 1,93 |
| 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 |
| | Итого | | 26,63 | 24,66 | 102,21 | 742,57 | 0,22 | 56,05 | 4,60 | 5,92 | 104,61 | 200,16 | 256,63 | 7,42 |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3,9 | Помидор свежий/ | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| 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 |
| | Среднее значение по группе: | | 0,66 | 0,09 | 2,19 | 12,21 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,42 | 7,20 | 18,30 | 10,50 | 0,51 |
| 102 [4] | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,40 | 4,20 | 13,20 | 108,20 | 0,00 | 0,20 | 4,60 | 2,00 | 34,20 | 28,40 | 70,40 | 1,60 |
| ТТК 5,28 | Плов из филе куриного | 90/ 150 | 18,70 | 23,98 | 40,04 | 450,78 | 0,18 | 0,22 | 6,60 | 1,32 | 51,04 | 189,20 | 59,40 | 1,98 |
| 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 |
| | Итого | | 28,94 | 29,07 | 114,91 | 837,03 | 0,30 | 31,72 | 11,20 | 4,80 | 123,70 | 322,78 | 169,08 | 6,46 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сдобное изд. пром. Пр-ва | 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 |
| | Сок пак. 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | | 3,60 | 3,26 | 38,27 | 196,78 | 0,06 | 4,00 | 0,01 | 1,50 | 24,40 | 42,60 | 11,90 | 3,19 |
| | Итого за 6 день (Комплекс 1) | | 47,81 | 47,84 | 215,65 | 1489,69 | 0,65 | 62,16 | 5,08 | 9,68 | 497,47 | 645,60 | 376,57 | 13,73 |
| | Итого за 6 день (Комплекс 2) | | 50,12 | 52,26 | 228,35 | 1584,16 | 0,73 | 37,83 | 11,68 | 8,57 | 516,56 | 768,23 | 289,02 | 12,77 |

День: седьмой

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 2.4 | Вареники с картофелем п/ф со сметаной | 150/ 10 | 9,15 | 11,18 | 33,78 | 272,37 | 0,10 | 1,79 | 0,08 | 2,13 | 64,64 | 90,72 | 21,76 | 0,91 |
| | Фрукты (порц.) | 150 | 1,4 | 0,2 | 14,3 | 64,6 | 0,06 | 15 | 0 | 1,7 | 30 | 51 | 24 | 0,9 |
| | Молоко | 200 | 5,8 | 0,3712 | 0,6016 | 11,1296 | 0,1184 | 0,0026 | 0 | 0 | 0 | 432 | 50,4 | 0,056 |
| | Слобное изд. пром. Пр-ва | 60 | 4,44 | 8,1 | 30,18 | 211,38 | 0,066 | 0,102 | 0,018 | 2,214 | 54,342 | 102,18 | 7,278 | 0,612 |
| ТТК 7.14 | Чай с сахаром лимоном | 200/7/15 | 0,14 | 0,02 | 15,2 | 61,54 | 0 | 0 | 2,84 | 0,02 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| | Итого | | 20,93 | 19,88 | 94,06 | 621,02 | 0,34 | 16,90 | 2,94 | 6,06 | 163,18 | 678,30 | 107,84 | 2,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.29 | Салат из фасоли, кукурузы и сухариков | 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 [4] | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/ 10 | 1,38 | 4,10 | 6,18 | 67,18 | 0,00 | 0,01 | 13,94 | 1,73 | 39,33 | 18,14 | 37,61 | 0,57 |
| ТТК 5.44 | Цыпленок (бедро п/к) запеченные | 100 | 10,32 | 14,82 | 0,07 | 174,98 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 2,24 | 19,12 | 16,32 | 138,40 | 1,20 |
| 378 [П] | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,05 | 15,15 | 114,87 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0,60 | 15,39 | 203,33 | 135,48 | 4,65 |
| ТТК 7.8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,10 | 28,02 | 115,62 | 0,02 | 0,68 | 0,00 | 0,50 | 32,36 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| ТТК2.18 | 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 |
| ТТК2.19 | 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 |
| | Итого | | 25,58 | 27,13 | 102,73 | 757,44 | 0,37 | 0,94 | 13,96 | 8,03 | 174,39 | 387,05 | 530,60 | 11,35 |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.29 | Салат из фасоли, кукурузы и сухариков | 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 [4] | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/ 10 | 1,38 | 4,10 | 6,18 | 67,18 | 0,00 | 0,01 | 13,94 | 1,73 | 39,33 | 18,14 | 37,61 | 0,57 |
| ТТК 5.6 | Жаркое по-домашнему из бедра куриного п/к | 90/ 150 | 14,96 | 19,14 | 23,10 | 324,50 | 0,00 | 0,22 | 28,16 | 3,74 | 38,06 | 14,08 | 192,72 | 2,42 |
| ТТК 7.12 | Компот из смеси сухофруктов | 100 | 0,66 | 0,10 | 28,02 | 115,62 | 0,02 | 0,68 | 0,00 | 0,50 | 32,36 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| ТТК2.18 | 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 |
| ТТК2.19 | 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 |
| | Итого | | 25,77 | 27,40 | 110,61 | 792,08 | 0,12 | 1,12 | 42,10 | 8,93 | 177,94 | 181,49 | 449,44 | 7,92 |
| Подник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 50 | 2,80 | 2,50 | 38,15 | 186,30 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| | Напиток кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 153,00 | 0,02 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 49,20 | 36,00 | 5,60 | 0,16 |
| | Итого | | 8,2 | 7,5 | 59,75 | 339,3 | 0,06 | 0,28 | 0 | 1,2 | 54,7 | 61 | 10,1 | 0,56 |
| | Итого за 7 день (Комплекс 1) | | 54,72 | 54,51 | 256,54 | 1717,75 | 0,77 | 18,12 | 16,90 | 15,29 | 392,27 | 1126,35 | 648,54 | 14,75 |
| | Итого за 7 день (Комплекс 2) | | 54,90 | 54,77 | 264,41 | 1752,40 | 0,52 | 18,30 | 45,03 | 16,19 | 395,82 | 920,79 | 567,38 | 11,32 |

День: восьмой

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 2.20 | Оладьи п/ф со сгущенным молоком | 150/10 | 8,80 | 8,35 | 30,95 | 234,11 | 0,17 | 0,10 | 0,02 | 2,63 | 58,28 | 60,05 | 140,50 | 1,45 |
| 14 [1] | Масло сливочное порц. | 10 | 0,08 | 4,51 | 0,13 | 41,39 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| ГТК 2.1 | Батон пектиновый | 30 | 0,80 | 0,05 | 10,60 | 46,05 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 |
| 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 |
| | 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 |
| | Итого | | 15,16 | 16,64 | 73,56 | 504,64 | 0,33 | 17,48 | 0,08 | 4,43 | 250,50 | 264,61 | 191,04 | 3,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ГТК 4.11 | Суп лапша по - домашнему | 200/10 | 2,20 | 2,20 | 14,00 | 84,60 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,00 | 23,40 | 28,40 | 54,00 | 1,00 |
| ГТК 5.35 | Рыба, тушенная с овощами | 90/30 | 14,20 | 14,10 | 2,30 | 192,90 | 0,00 | 0,10 | 1,10 | 1,90 | 48,00 | 57,10 | 224,90 | 1,00 |
| 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 |
| ГТК 7.12 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,07 | 0,01 | 12,47 | 49,44 | 0,01 | 1,09 | 0,00 | 1,40 | 3,45 | 1,63 | 0,91 | 0,08 |
| ГТК 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 |
| ГТК 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 |
| | Итого | | 25,82 | 24,08 | 96,25 | 704,16 | 0,15 | 20,66 | 27,05 | 6,84 | 120,78 | 261,00 | 337,36 | 4,81 |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ГТК 4.11 | Суп лапша по - домашнему | 200/10 | 2,20 | 2,20 | 14,00 | 84,60 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,00 | 23,40 | 28,40 | 54,00 | 1,00 |
| ГТК 5.32 | Рулет рыбный | 90 | 14,94 | 16,92 | 4,86 | 231,48 | 0,00 | 0,09 | 3,51 | 3,69 | 52,47 | 51,84 | 225,00 | 1,44 |
| 310 [1] | Картофель отварной с маслом | 150/5 | 3,78 | 9,77 | 32,62 | 233,56 | 0,03 | 0,00 | 20,03 | 0,34 | 7,97 | 82,72 | 26,30 | 0,56 |
| ГТК 7.12 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,07 | 0,01 | 12,47 | 50,25 | 0,01 | 1,09 | 0,00 | 1,40 | 3,45 | 1,63 | 0,91 | 0,08 |
| ГТК 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 |
| ГТК 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 |
| | Итого | | 26,74 | 32,65 | 99,96 | 800,66 | 0,15 | 20,65 | 30,14 | 8,72 | 127,31 | 260,66 | 338,31 | 5,28 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 40 | 2,24 | 2,00 | 30,52 | 149,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 4,40 | 20,00 | 3,60 | 0,32 |
| | Сок пак. 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | | 3,24 | 2,20 | 50,72 | 235,64 | 0,05 | 4,00 | 0,00 | 1,16 | 18,40 | 34,00 | 11,60 | 3,12 |
| | Итого за 8 день (Комплекс 1) | | 44,21 | 42,92 | 220,53 | 1444,45 | 0,54 | 42,14 | 27,13 | 12,43 | 389,68 | 559,61 | 540,01 | 11,28 |
| | Итого за 8 день (Комплекс 2) | | 45,13 | 51,49 | 224,24 | 1540,94 | 0,54 | 42,13 | 30,22 | 14,31 | 396,21 | 559,27 | 540,95 | 11,75 |

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность, (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|-------------------|--|-----------------|-----------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 [4] | Запеканка из творога с повидлом | 150/ 10 | 10,82 | 10,90 | 24,13 | 237,84 | 0,05 | 1,23 | 0,06 | 4,56 | 119,90 | 168,40 | 17,95 | 0,70 |
| | 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 |
| ГТК 3.34 | Буженна из свинины порциями/ | 30 | 4,50 | 4,86 | 0,00 | 61,74 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,12 | 6,60 | 6,60 | 48,00 | 0,54 |
| 7 [1] | Сыр (порциями) | 20 | 4,04 | 5,01 | 0,00 | 61,25 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 2,05 | 27,11 | 18,06 | 0,62 |
| | Среднее значение по группе: | 25 | 4,27 | 4,94 | 0,00 | 61,50 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 0,10 | 4,33 | 16,86 | 33,03 | 0,58 |
| ГТК 2.1 | Батон пектиновый | 40 | 1,60 | 0,10 | 21,20 | 92,10 | 0,08 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 52,00 | 10,40 | 1,00 |
| ГТК 7.16 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,08 | 0,02 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Итого | | 18,17 | 16,15 | 74,63 | 516,54 | 0,20 | 17,97 | 0,07 | 6,36 | 180,53 | 291,06 | 86,78 | 3,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 [5] | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,42 | 0,00 | 57,00 | 0,00 | 1,62 | 13,08 | 24,00 | 7,98 | 0,30 |
| ГТК 4.4 | Солянка "Школьная" | 200 | 8,20 | 8,60 | 20,00 | 190,20 | 0,00 | 0,20 | 12,80 | 0,60 | 40,80 | 167,00 | 46,00 | 3,20 |
| ГТК 5.23 | Наггетсы куриные | 90 | 5,67 | 7,38 | 4,32 | 106,38 | 0,09 | 0,09 | 0,36 | 1,89 | 21,96 | 17,01 | 147,06 | 1,80 |
| ГТК 6.7 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,50 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | 0,98 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 342 [4] | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,60 | 0,00 | 0,02 | 0,90 | 0,08 | 14,18 | 5,14 | 4,40 | 0,96 |
| ГТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ГТК 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 |
| | Итого | | 24,91 | 25,01 | 110,67 | 767,41 | 0,25 | 57,31 | 14,21 | 6,07 | 112,48 | 329,82 | 249,56 | 9,27 |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 [5] | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,42 | 0,00 | 57,00 | 0,00 | 1,62 | 13,08 | 24,00 | 7,98 | 0,30 |
| ГТК 4.4 | Солянка "Школьная" | 200 | 8,20 | 8,60 | 20,00 | 190,20 | 0,00 | 0,20 | 12,80 | 0,60 | 40,80 | 167,00 | 46,00 | 3,20 |
| ГТК 5.2 | Биточки с овощами | 90 | 8,06 | 9,66 | 8,96 | 154,97 | 0,02 | 0,15 | 1,68 | 2,43 | 20,82 | 18,52 | 118,72 | 1,29 |
| 378 [5] | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,59 | 5,43 | 30,29 | 196,35 | 0,20 | 0,00 | 19,35 | 0,23 | 17,22 | 134,13 | 47,22 | 1,59 |
| 342 [4] | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,60 | 0,00 | 0,02 | 0,90 | 0,08 | 14,18 | 5,14 | 4,40 | 0,96 |
| ГТК 2.18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,30 |
| ГТК 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 |
| | Итого | | 28,36 | 28,20 | 119,15 | 843,85 | 0,31 | 57,37 | 34,73 | 5,86 | 123,70 | 428,29 | 247,32 | 9,24 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГТК 2.4 | Вареники с картофелем п/ф с маслом сливочным | 150/10 | 7,15 | 8,74 | 26,39 | 212,71 | 0,08 | 1,40 | 0,06 | 1,66 | 50,50 | 70,88 | 17,00 | 0,71 |
| | Кефир с сахаром | 200/ 15 | 5,80 | 5,00 | 18,98 | 144,12 | 0,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 240,90 | 180,00 | 28,00 | 0,30 |
| | Итого | | 12,95 | 13,74 | 45,37 | 356,83 | 0,28 | 2,80 | 0,06 | 1,66 | 291,40 | 250,88 | 45,00 | 1,01 |
| | Итого за 9 день (Комплекс 1) | | 56,02 | 54,90 | 230,67 | 1640,77 | 0,73 | 78,08 | 14,34 | 14,09 | 584,41 | 871,75 | 381,34 | 13,75 |
| | Итого за 9 день (Комплекс 2) | | 59,47 | 58,09 | 239,15 | 1717,22 | 0,79 | 78,14 | 34,86 | 13,88 | 595,63 | 970,22 | 379,10 | 13,71 |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 5.25 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 150/ 5 | 12,42 | 10,87 | 39,57 | 305,74 | 0,34 | 0,31 | 0,22 | 99,87 | 149,20 | 399,88 | 219,84 | 6,98 |
| | 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 |
| 14 [1] | Масло сливочное порц. | 10 | 0,08 | 4,51 | 0,13 | 41,39 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| ТТК 2.1 | Батон пектиновый | 30 | 0,80 | 0,05 | 10,60 | 46,05 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,50 |
| ТТК 7.14 | Чай с сахаром лимоном | 200 /15/7 | 0,14 | 0,02 | 15,20 | 61,54 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,02 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 |
| | Итого | | 16,14 | 18,44 | 82,50 | 560,51 | 0,48 | 2,51 | 3,50 | 100,09 | 413,40 | 596,28 | 257,44 | 8,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.24 | Салат из свежих помидоров с сыром | 60 | 2,18 | 4,25 | 2,23 | 55,90 | 26,05 | 0,03 | 11,89 | 1,67 | 104,18 | 13,58 | 67,34 | 0,56 |
| ТТК 4.12 | Суп рыбный из минтая | 200/15 | 4,52 | 3,44 | 8,60 | 83,42 | 0,43 | 0,00 | 5,16 | 1,72 | 31,82 | 32,47 | 104,49 | 0,86 |
| ТТК 5.15 | Котлеты Куринные | 90 | 6,80 | 12,32 | 7,76 | 169,12 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 2,72 | 14,72 | 12,08 | 102,08 | 1,12 |
| ТТК 6.2 | Кануста тушеная | 75 | 3,11 | 4,80 | 15,00 | 115,62 | 0,07 | 21,98 | 1,52 | 1,37 | 60,11 | 73,37 | 29,40 | 1,10 |
| 339 [5] | Пюре картофельное | 75 | 1,58 | 2,40 | 7,05 | 56,10 | 0,00 | 12,90 | 1,50 | 1,28 | 41,63 | 30,08 | 15,53 | 0,60 |
| 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 |
| | 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 |
| | Итого | | 24,75 | 28,21 | 114,42 | 810,60 | 26,71 | 69,29 | 20,06 | 11,51 | 313,72 | 299,45 | 371,62 | 7,51 |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 3.24 | Салат из свежих помидоров с сыром | 60 | 2,18 | 4,25 | 2,23 | 55,90 | 26,05 | 0,03 | 11,89 | 1,67 | 104,18 | 13,58 | 67,34 | 0,56 |
| ТТК 4.12 | Суп рыбный из минтая | 200/15 | 4,52 | 3,44 | 8,60 | 83,42 | 0,43 | 0,00 | 5,16 | 1,72 | 31,82 | 32,47 | 104,49 | 0,86 |
| ТТК 5.16 | Котлеты мясные | 90 | 7,98 | 11,15 | 7,52 | 162,35 | 0,04 | 0,05 | 0,86 | 0,95 | 21,58 | 14,28 | 91,84 | 1,27 |
| 378 [1] | Каша перловая рассычатая | 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 |
| | 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 |
| | Итого | | 25,71 | 23,90 | 123,77 | 812,98 | 26,72 | 34,38 | 37,26 | 7,68 | 238,69 | 352,95 | 335,43 | 6,84 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Конд. изд. пром пр-ва | 50 | 2,80 | 2,50 | 38,15 | 186,30 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |
| | Сок пак. 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | | 3,8 | 2,7 | 58,35 | 272,9 | 0,06 | 4 | 0 | 1,4 | 19,5 | 39 | 12,5 | 3,2 |
| | Итого за 10 день (Комплексе 1) | | 44,69 | 49,35 | 255,27 | 1644,01 | 27,25 | 75,80 | 23,56 | 113,00 | 746,62 | 934,74 | 641,56 | 18,76 |
| | Итого за 10 день (Комплексе 2) | | 45,65 | 45,04 | 264,62 | 1646,40 | 27,27 | 40,89 | 40,76 | 109,17 | 671,59 | 988,23 | 605,36 | 18,10 |

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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | Комплекс 1 | 47,54 | 51,72 | 194,64 | 1431,70 | 0,68 | 6,21 | 19,32 | 23,18 | 752,40 | 854,07 | 362,90 | 10,86 |
| | Комплекс 2 | 50,16 | 50,90 | 202,56 | 1469,15 | 0,88 | 5,74 | 37,14 | 22,58 | 774,63 | 959,64 | 350,64 | 11,61 |
| 2 | Комплекс 1 | 57,53 | 59,67 | 241,58 | 1733,75 | 0,85 | 88,51 | 11,34 | 22,34 | 722,55 | 794,84 | 368,56 | 39,39 |
| | Комплекс 2 | 59,88 | 60,70 | 254,96 | 1806,01 | 0,64 | 53,63 | 30,78 | 17,49 | 699,60 | 798,67 | 387,82 | 38,90 |
| 3 | Комплекс 1 | 47,99 | 54,73 | 210,09 | 1530,62 | 0,63 | 109,75 | 6,83 | 62,71 | 679,39 | 658,39 | 373,54 | 9,77 |
| | Комплекс 2 | 42,86 | 53,44 | 214,93 | 1516,49 | 0,67 | 28,98 | 7,43 | 58,05 | 527,27 | 743,47 | 394,81 | 11,98 |
| 4 | Комплекс 1 | 55,26 | 55,06 | 225,82 | 1553,99 | 0,60 | 24,77 | 11,46 | 13,66 | 807,82 | 828,84 | 371,23 | 13,96 |
| | Комплекс 2 | 54,53 | 55,58 | 208,09 | 1550,71 | 0,53 | 50,92 | 15,66 | 20,37 | 905,83 | 1076,97 | 476,97 | 17,21 |
| 5 | Комплекс 1 | 52,23 | 53,49 | 201,15 | 1494,94 | 10,91 | 70,86 | 186,18 | 26,66 | 520,18 | 781,08 | 403,39 | 10,97 |
| | Комплекс 2 | 54,03 | 51,37 | 207,26 | 1507,50 | 10,71 | 52,81 | 25,64 | 17,99 | 555,17 | 584,10 | 539,19 | 9,93 |
| 6 | Комплекс 1 | 47,81 | 47,84 | 215,65 | 1489,69 | 0,65 | 62,16 | 5,08 | 9,68 | 497,47 | 645,60 | 376,57 | 13,73 |
| | Комплекс 2 | 50,12 | 52,26 | 228,35 | 1584,16 | 0,73 | 37,83 | 11,68 | 8,57 | 516,56 | 768,23 | 289,02 | 12,77 |
| 7 | Комплекс 1 | 54,72 | 54,51 | 256,54 | 1717,75 | 0,77 | 18,12 | 16,90 | 15,29 | 392,27 | 1126,35 | 648,54 | 14,75 |
| | Комплекс 2 | 54,90 | 54,77 | 264,41 | 1752,40 | 0,52 | 18,30 | 45,03 | 16,19 | 395,82 | 920,79 | 567,38 | 11,32 |
| 8 | Комплекс 1 | 44,21 | 42,92 | 220,53 | 1444,45 | 0,54 | 42,14 | 27,13 | 12,43 | 389,68 | 559,61 | 540,01 | 11,28 |
| | Комплекс 2 | 45,13 | 51,49 | 224,24 | 1540,94 | 0,54 | 42,13 | 30,22 | 14,31 | 396,21 | 559,27 | 540,95 | 11,75 |
| 9 | Комплекс 1 | 56,02 | 54,90 | 230,67 | 1640,77 | 0,73 | 78,08 | 14,34 | 14,09 | 584,41 | 871,75 | 381,34 | 13,75 |
| | Комплекс 2 | 59,47 | 58,09 | 239,15 | 1717,22 | 0,79 | 78,14 | 34,86 | 13,88 | 595,63 | 970,22 | 379,10 | 13,71 |
| 10 | Комплекс 1 | 44,69 | 49,35 | 255,27 | 1644,01 | 27,25 | 75,80 | 23,56 | 113,00 | 746,62 | 934,74 | 641,56 | 18,76 |
| | Комплекс 2 | 45,65 | 45,04 | 264,62 | 1646,40 | 27,27 | 40,89 | 40,76 | 109,17 | 671,59 | 988,23 | 605,36 | 18,10 |
| Всего за 10 дней | | 512,36 | 528,91 | 2280,25 | 15886,32 | 43,43 | 492,88 | 300,67 | 305,81 | 6065,55 | 8212,43 | 4499,42 | 157,24 |

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| №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 плодовоовощные, напитки витаминизированные | 200 | 120 | 1200 | 1200 | 100 | - | - | - | - |
| 10 | Мясо жилованное I кат. (нетто) | 70 | 42 | 420 | 420 | 100 | - | - | - | - |
| 11 | Цыплята I кат. (нетто) | 35 | 21 | 210 | 210 | 100 | - | - | - | - |
| 12 | Рыба-филе (нетто) | 58 | 35 | 350 | 280 | 80 | 70 | 20 | - | - |
| 13 | Молоко | 300 | 180 | 1800 | 1400 | 70 | 40 | 22 | - | - |
| 14 | Творог 9% | 50 | 30 | 300 | 300 | 100 | - | - | - | - |
| 15 | Сыр | 10 | 6 | 60 | 64 | 116 | - | - | 4 | 16 |
| 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 | шт. (40) | 24 | 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 2023-2024 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.