

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИКАЗ

«29» декабря 2023 г.

№ 1531

**Об утверждении единого примерного
десятидневного меню для обучающихся
общеобразовательных организаций
Белгородского района в 2024 году**

В соответствии с СанПиН 2.3/4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», в целях обеспечения обучающихся школы здоровым и сбалансированным горячим питанием

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить единое примерное десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных организаций Белгородского района (прилагается).
2. Руководителям общеобразовательных организаций:
 - 2.1. Согласовать и утвердить приказами по образовательной организации единое примерное десятидневное меню.
 - 2.2. Обеспечить контроль организации горячим питанием обучающихся в соответствии с вариантами примерного десятидневного меню.
 - 2.3. Усилить контроль за необоснованной заменой приготовляемых блюд.
 - 2.4. Усилить контроль за выполнением СанПиН 2.3/4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» в части требований к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции.
 - 2.5. Разместить примерное десятидневное меню на официальном сайте общеобразовательной организации.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

**Начальник Управления образования
администрации Белгородского района**



Н.А. Бозина

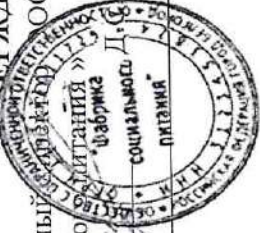
СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " _____ 2024

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика
Социально-питания»
Семикопенко
" " _____ 2024



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Белгородского района
для возраста обучающихся 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
54-3г-2020 [2]	Макаронные отварные с сыром	150	7,95	8,70	28,65	224,70	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	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	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	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	30,00	51,00	24,00	0,90			
	Итого	18,53	17,82	86,89	587,92	0,23	16,54	0,51	5,03	425,52	353,11	68,19	2,55			
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	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	13,80	14,40	8,40	0,36			
	Среднее значение по подгруппе:		0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	13,89	19,68	8,40	0,36			
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	2,20	9,60	64,60	0,00	0,00	6,60	21,40	18,20	44,80	0,80			
260 [1]	Гуляш	100	6,90	19,40	17,30	272,00	0,00	0,30	0,90	8,90	23,20	87,90	1,30			
378 [4]	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,05	31,65	180,87	0,05	0,00	19,35	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	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	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	11,60	60,00	18,80	1,60			
	Итого	18,62	26,51	119,29	791,91	0,15	24,10	26,85	3,48	95,30	302,70	188,86	5,71			
54-1о-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	2,10	134,30	0,04	0,20	0,13	72,00	134,50	11,00	1,40			
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,00	0,02	0,68	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	6,00	19,50	4,20	0,30			
	Итого	11,26	10,60	44,92	313,98	0,04	0,22	0,81	1,05	110,48	171,46	38,64	2,40			
	Итого за 1 день	48,41	54,93	251,10	1693,81	0,42	40,86	28,17	9,55	631,30	827,27	295,69	10,66			

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 ₁	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															Завтрак	Обед	Полдник	
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 2.20	Оладьи п/ф со ступенным молоком	100/10	5,20	5,83	23,47	167,30	0,16	0,10	0,02	2,41	53,42	55,05	128,80	1,32				
	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	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				
	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	118,34	20,37	24,73	118,34	777,34	0,41	6,66	0,41	5,76	223,40	320,46	198,12	4,49				
					Обед													
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	9,40	7,44	2,76	126,96	0,00	0,12	1,32	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20				
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 6.4	Картофель по-деревенски	150	2,69	12,50	15,45	186,40	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29				
	Среднее значение по группе:		2,87	8,65	15,68	152,72	0,14	26,52	0,02	3,45	36,79	82,76	31,06	1,15				
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				
	Итого	110,22	25,98	27,71	110,22	811,24	0,25	31,80	21,98	11,00	302,41	358,23	453,40	10,74				
					Полдник													
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 3.24	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	58,08	0,00	5,76	0,00	1,98	26,34	24,84	16,80	0,84				
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				
	Итого	12,06	15,00	49,32	380,52	0,07	9,86	82,50	2,97	278,98	233,26	41,21	2,42					
	Итого за 3 день		55,73	64,23	243,00	1792,36	0,56	47,47	104,88	17,67	766,98	826,92	610,63	15,78				

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														
ТТК 5.53	Пудинг мясной	90	5,30	7,20	1,40	227,30	0,06	0,84	0,07	46,34	96,75	85,95	14,55	0,31
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 3.9	Помидор свежий/	65	0,61	0,11	2,09	11,77	0,04	13,75	0,00	0,39	7,70	14,30	11,00	0,50
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)	65	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 группе:		0,82	0,96	2,85	23,23	0,02	8,74	0,00	0,86	14,77	18,07	9,49	0,46
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 (порцирами)	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
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
	Итого		27,22	23,66	90,55	819,67	0,44	12,50	15,15	48,20	490,53	584,41	212,16	10,15
Обед														
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	46,45	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18
88[5]	Щи из свежей капусты и картофеля 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	Салатки 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
	Итого		27,34	27,28	105,30	776,08	0,17	21,09	27,20	6,83	136,31	190,84	277,96	6,27
Полдник														
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
	Итого		7,88	11,44	53,42	348,12	0,17	1,31	0,02	3,36	100,42	125,06	38,48	2,38
	Итого за 4 день		52,52	53,89	222,23	1577,74	0,60	26,03	28,73	9,25	670,41	748,00	382,02	14,02

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		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Завтрак	
223[4]	Запеканка из творога со струганным молоком	150 /10	7,18	5,46	13,34	131,22	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53		
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		
	Итого	15,54	19,20	53,77	450,11	0,21	5,11	0,16	4,69	431,68	425,40	60,87	1,78			
			Обед													
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	9,60	148,60	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	Цельмени отварные с маслом сливочным	240 /5	9,70	11,20	18,30	212,80	0,00	0,36	5,76	7,20	52,20	31,68	233,28	3,06		
	Среднее значение по группе:	8,38	16,67	28,10	316,69	0,06	0,22	12,72	4,57	38,82	62,30	194,73	2,59			
	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		
	Итого	24,31	29,28	118,21	854,31	0,23	35,99	25,52	9,33	165,34	392,69	300,18	9,28			
			Полдник													
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		
	Итого	6,09	4,35	48,26	250,39	0,08	1,30	0,72	1,94	85,28	84,89	39,39	20,01			
	Итого за 5 день	51,13	52,83	240,64	1636,42	0,52	42,40	26,40	15,97	682,30	902,98	400,45	31,06			

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 ₁	С		А	Е	Са	Р	Мg	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				
	Конд. изд. молочного произв-ва	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				
	Итого		15,27	18,80	76,11	534,66	0,18	2,29	0,57	48,96	366,27	286,61	49,19	1,21				
Обед																		
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:	200/15	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36				
102 [4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	90/150	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]	Плов из свинины	200	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	30	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	40	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		24,35	24,77	96,54	700,36	0,11	5,23	7,22	6,58	114,78	192,11	328,49	6,76				
Полдник																		
159[4]	Драпировка 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	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47				
	Итого		4,95	12,16	61,94	399,14	0,19	6,00	52,90	4,05	50,55	134,80	50,12	1,78				
	Итого за 6 дней		44,57	55,73	234,58	1634,16	0,48	13,52	60,68	59,58	531,60	613,53	427,79	9,75				

День: сельмой

Неделя: вторья

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	Завтрак		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	150 / 10	9,65	7,92	22,88	201,34	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,70	
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	
14[4]	Масло сливочное (порциямв)	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	
	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	
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	
	Итого		17,61	18,99	70,79	466,94	0,20	17,81	0,12	6,87	310,22	366,46	67,19	2,46	
			Обед												
ТТК 3.15	Салат из капусты белокачанной 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 белокачанной	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:		0,87	3,05	5,08	51,28	0,01	19,64	0,00	1,86	24,29	18,78	10,10	0,33	
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 5.18	Котлеты особые	90	12,80	11,00	11,60	141,70	0,02	0,04	0,80	0,00	16,80	19,00	111,80	1,40	
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	
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		24,59	24,56	118,08	736,83	0,39	28,78	20,15	4,83	120,48	315,82	185,61	6,65	
			Полдник												
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	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 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		9,91	10,45	26,97	241,60	0,08	0,40	0,30	0,70	159,10	283,40	27,60	3,28	
	Итого за 7 дней		52,11	54,00	215,83	1445,38	0,68	46,99	20,57	12,40	589,80	965,68	280,41	12,40	

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																								
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 свиных(порциями)/	30	5,88	9,24	0,00	106,68	0,19	0,00	0,00	6,60	48,00	6,60	6,60	0,54										
7[4]	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,00	0,14	0,05	176,00	100,00	7,00	7,00	0,20										
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	64,60	0,06	15,00	0,00	30,00	51,00	24,00	24,00	0,90										
ТТК 2.1	Багет пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	73,88	0,03	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	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	11,10	1,40	2,80	2,80	0,28										
	Итого	20,53	22,07	75,91	584,39	0,38	15,35	0,11	3,20	307,59	245,09	144,43	2,72											
Обед																								
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 соевых 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:		1,35	4,56	1,90	54,01	0,14	1,68	5,94	1,53	59,07	15,26	37,70	0,46										
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 5.23	Наггетсы куриные	90	13,44	11,36	3,84	171,36	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72	1,60										
310 [1]	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:		3,80	7,11	30,51	201,18	0,11	12,98	9,69	1,47	21,29	94,64	34,66	1,10										
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	26,08	26,14	110,42	781,22	0,42	34,04	22,88	6,79	155,71	241,72	288,56	6,58											
Полдник																								
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 3.24	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	58,08	0,00	5,76	0,00	1,98	26,34	24,84	16,80	0,84										
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										
	Итого	12,14	15,04	47,14	366,34	0,07	8,78	83,18	3,29	295,76	234,40	61,29	2,74											
	Итого за 8 дней	58,75	63,24	233,48	1731,95	0,87	58,17	106,17	13,29	759,06	721,21	494,28	12,04											

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Завтрак						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Я	У											
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	8,20	9,70	2,01			0,68	0,05	3,36	6,21	67,94	13,40	115,37	1,53			
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,50			0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36			
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)	60	1,02	1,80	3,60			0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42			
	Среднее значение по подгруппе:		0,93	0,95	3,11			0,00	7,11	0,00	0,66	23,15	32,76	11,34	0,53			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80			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	120	6,60	6,36	36,00			0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68			
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40			0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,14	0,02	15,20			0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Итого		23,97	23,63	80,52			0,94	12,60	3,36	9,23	359,69	325,66	191,31	4,60			
					Обед													
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	60	0,84	3,60	4,98			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			0,00	0,00	0,00	9,68	26,18	26,18	63,58	1,10			
ТТК 5.17	Котлеты «Нежное»	90	8,28	12,96	4,86			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			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			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			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			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			0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60			
	Итого		23,58	24,50	121,35			0,40	20,99	10,53	8,88	146,25	344,48	183,52	7,75			
					Полдник													
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом	150/10	7,18	7,47	34,89			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			0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38			
	Итого		7,76	7,53	65,09			0,17	1,10	0,02	2,83	41,91	52,71	141,53	1,81			
	Итого за 9 дней		55,31	55,66	266,96			1,50	34,69	13,91	20,94	547,85	722,85	516,36	14,16			

День: десятый

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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Завтрак	
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		
ТТК 7.16	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		
	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		11,07	13,80	79,17	485,20	0,19	21,56	0,39	3,35	192,98	253,41	68,32	2,67		
			Обед													
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	Финч-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		
	Итого		27,84	21,74	115,33	768,35	0,42	37,77	14,26	7,98	266,41	279,34	475,81	7,39		
			Полдник													
ТТК 2.3	Блишечки 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		
	Итого		6,76	6,52	55,88	309,24	0,18	0,90	0,00	2,12	22,34	80,00	35,14	2,62		
	Итого за 10 дней		45,67	42,07	250,38	1562,80	0,78	60,23	14,65	13,45	481,72	612,75	579,27	12,67		

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	Мg	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	52,31	61,11	225,31	1653,44	0,88	38,70	54,20	18,05	318,75	753,08	373,10	17,06		
3	55,73	64,23	243,00	1792,36	0,56	47,47	104,88	17,67	766,98	826,92	610,63	15,78		
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	51,13	52,83	240,64	1636,42	0,52	42,40	26,40	15,97	682,30	902,98	400,45	31,06		
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	52,11	54,00	215,83	1445,38	0,68	46,99	20,57	12,40	589,80	965,68	280,41	12,40		
8	58,75	63,24	233,48	1731,95	0,87	58,17	106,17	13,29	759,06	721,21	494,28	12,04		
9	55,31	55,66	266,96	1755,85	1,50	34,69	13,91	20,94	547,85	722,85	516,36	14,16		
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		
Всего за 10 дней	503,91	537,86	2376,99	16257,67	6,58	390,46	446,50	183,94	5783,71	7448,92	4297,20	145,41		

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 плодово-ягодные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыпленок 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	Яйца	1шт.(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.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " _____ 2024

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика

Социальной пищевой

«Фабрика» С. Семиколенко

" " _____ 2024



Примерное десятидневное меню
Для муниципальных общеобразовательных учреждений
Белгородского района
для возраста обучающихся с 12 лет и старше

2024 г.

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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	Мg	Fe		
Завтрак																
54-3г-2020 [2]	Макаронные отварные с сыром	200	10,60	11,60	38,20	299,60	0,06	0,06	0,06	0,94	168,00	133,40	14,60	1,00		
	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	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Конд. изделия 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 (порт.)	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		21,18	20,72	96,44	656,96	0,24	16,55	0,52	5,26	467,52	386,46	71,84	2,80		
Обед																
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60		
ТТК 3.7	Огурец соевый	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60		
	Среднее значение по подгруппе:		0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60		
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,00	2,75	12,00	80,75	0,00	0,00	8,25	1,25	26,75	22,75	56,00	1,00		
260 [1]	Гуляш	100	6,90	19,40	17,30	271,40	0,00	0,30	0,90	0,80	8,90	23,20	87,90	1,30		
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	4,86	37,98	217,04	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	185,69	22,77	1,06		
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	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	99,00	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00		
	Итого		21,64	28,10	137,74	891,83	0,19	27,10	32,37	4,11	118,77	372,82	215,55	6,83		
Полдник																
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	11,21	13,91	2,84	181,31	0,11	0,54	0,35	0,68	194,40	363,15	29,70	3,78		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40		
	Итого		14,93	14,27	50,59	390,53	0,11	0,56	1,03	1,58	234,88	406,61	58,74	4,88		
	Итого за 1 день		57,75	63,09	284,77	1939,32	0,54	44,21	33,92	10,95	821,17	1165,89	346,13	14,51		

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)									
			Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Завтрак																				
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/	100	0,80	0,10	2,50		14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60								
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	100	1,70	3,00	6,00		57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70								
	Среднее значение по группе:	40	1,25	1,55	4,25		35,95	0,00	8,10	0,00	1,10	29,85	39,00	13,65	0,65								
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	65	3,07	0,27	19,73		93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40								
	Сдобное булочное изделие пром. производства	200/15/7	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	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		20,71	14,79	60,14		456,51	0,12	11,04	1,37	5,42	107,57	125,29	37,97	3,46								
			Обед																				
24[4]	Салат из свежих помидоров и огурцов/	100	0,90	6,00	3,60		72,00	0,00	8,20	0,00	0,30	19,00	33,90	16,00	0,70								
ТТК 3.10	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50		19,30	0,01	15,00	0,00	0,70	10,00	35,00	15,00	0,80								
	Среднее значение по группе:	250/10	1,00	3,05	3,55		45,65	0,01	11,60	0,00	0,50	14,50	34,45	15,50	0,75								
82[4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	1,83	5,07	10,97		96,81	0,00	0,01	11,75	2,51	50,65	26,85	54,60	1,25								
ТТК 5.17	Котлеты "Нежные"	100	10,60	18,70	11,10		255,10	0,20	0,30	0,02	2,30	15,70	120,70	17,60	1,40								
378 [5]	Кана гречневая рассыпчатая	180	10,30	6,95	37,22		252,61	0,29	0,00	0,02	0,72	18,47	243,99	162,58	5,58								
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	40	3,07	0,27	19,73		93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40								
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75		97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00								
	Итого		30,20	34,82	122,20		923,00	0,64	12,81	11,79	7,26	135,76	531,39	284,52	11,57								
			Полдник																				
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/10	5,84	15,08	36,32		304,36	0,24	7,50	42,00	4,85	45,96	161,28	53,42	1,62								
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		5,92	15,10	51,32		364,86	0,24	7,54	42,00	4,86	57,06	164,08	54,82	1,90								
	Итого за 2 день		56,83	64,71	233,67		1744,37	0,99	31,38	55,15	17,54	300,38	820,76	377,50	16,93								

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																		
182[4]	Каши жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	8,12	10,82	35,42		271,58	0,06	6,56	0,41	2,05	177,59	193,11	41,16	0,62			
ТТК 2.20	Омлет п/ф со ступенным молоком	80/10	5,20	5,83	23,46		167,30	0,11	0,07	0,01	1,75	38,85	40,03	93,67	0,96			
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			
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			
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		16,85	22,08	96,98		654,14	0,26	8,23	0,50	3,90	245,14	289,54	148,03	2,88			
Обед																		
32[5]	Салат из свеклы с сыром	100	4,70	9,50	7,13		132,80	0,02	8,21	0,04	2,36	161,97	109,93	23,07	1,28			
102[4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250/15	5,83	5,57	17,49		143,37	0,00	0,27	6,10	2,65	45,32	37,63	93,28	2,12			
ТТК 5.35	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	100/30	13,26	9,36	2,99		149,24	0,00	0,13	1,43	2,47	62,40	74,23	292,37	1,30			
339[5]	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	15,48		128,45	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21			
ТТК 6.4	Картофель по-деревенски	180	3,22	18,59	18,54		254,39	0,18	41,85	0,00	8,06	43,92	94,72	41,24	1,55			
	Среднее значение по группе:		3,45	12,18	17,01		191,42	0,17	31,82	0,02	4,14	44,15	99,32	37,27	1,38			
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02		115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70			
	Фрукты (пюре)	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			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73		93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40			
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75		97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00			
	Итого		35,61	37,79	126,42		988,27	0,32	40,45	23,26	13,57	392,81	453,07	515,03	12,48			
Полдник																		
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соевым 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 3.24	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90		96,80	0,00	9,60	0,00	3,30	43,90	41,40	28,00	1,40			
ТТК 7.3	Кнесья 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			
	Итого		12,46	17,72	52,48		419,24	0,07	13,70	82,50	4,29	296,54	249,82	52,41	2,98			
	Итого за 3 день		64,92	77,59	275,88		2061,66	0,64	62,38	106,27	21,76	934,49	992,43	715,47	18,34			

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У	Y	Y		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Завтрак																
ТТК 5.53	Пудинг мясной	100	5,88	8,00	1,55			101,72	0,66	0,93	0,08	51,44	107,40	95,40	16,15	0,34			
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,35	4,86	46,22			250,02	0,05	0,00	23,22	23,81	185,69	22,77	1,06				
ТТК 3.9	Помидор свежий/	65	1,10	0,20	3,80			21,40	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
ТТК 3.3	Икра овсяная (кабачковая)	65	1,70	3,00	6,00			57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70			
	Среднее значение по группе:		1,40	1,60	4,90			39,60	0,03	15,60	0,00	1,45	25,20	31,20	16,65	0,80			
ТТК 2.1	Батон легиновый	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			
7[4]	Сыр (порциан)	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			
416[5]	Какао с молоком	200	4,08	3,34	17,58			118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			
	Итого		24,55	24,00	91,45			680,00	0,88	19,85	23,37	53,69	499,83	588,85	94,31	3,88			
			Обед																
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	100	2,29	1,22	14,34			77,50	0,00	1,80	0,00	0,10	3,00	46,00	13,00	0,30			
88[5]	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	1,78	5,15	8,04			85,59	0,00	0,01	16,75	2,26	50,15	22,85	49,10	0,75			
ТТК 5.51	Салатки с мясным соусом	100/180	20,57	20,14	25,77			366,62	0,08	0,83	0,00	2,35	26,30	44,02	188,58	2,85			
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	40	3,07	0,27	19,73			93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40			
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75			97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00			
	Итого		31,23	27,50	116,51			838,47	0,21	21,94	16,75	6,01	115,61	221,25	285,56	6,77			
			Полдник																
432[5]	Оладьи с повидлом	200/10	10,29	15,05	44,72			355,43	0,21	0,56	0,03	4,47	117,93	164,54	45,47	1,97			
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			
	Итого		10,45	15,21	64,60			437,03	0,23	1,46	0,03	4,55	131,87	168,94	50,61	2,90			
	Итого за 4 день		66,22	66,71	272,56			1955,50	1,32	43,24	40,15	64,25	747,31	979,04	430,47	13,55			

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	З	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
223[4]	Запеканка из творога со стученым молоком	200/10	10,46	7,94	19,41			190,91	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53		
14[4]	Мясо сливочное (поршнями)	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	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		
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		
	Итого	19,62	21,71	65,14			534,40	0,23	5,51	0,16	4,69	435,48	438,40	63,47	2,03			
				Обед														
21 [4]	Салат из капусты белокачанной	100	1,41	5,08	9,02			87,44	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51		
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	250	9,84	10,32	36,00			276,24	0,00	0,24	15,36	0,72	48,96	200,40	55,20	3,84		
ТТК 5.47	Шницель куриный	100	12,58	15,47	4,08			205,87	0,09	0,09	0,34	1,79	20,74	16,07	138,89	1,70		
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	4,82	37,76			211,75	0,04	0,00	23,22	0,31	7,09	93,37	30,55	0,63		
	Фрукты (порр.)	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	40	3,07	0,27	19,73			93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75			97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00		
	Итого	36,45	36,85	170,85			1160,79	0,34	48,88	38,92	8,15	182,36	505,76	296,26	10,36			
				Полдник														
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	200/10	6,92	5,40	25,76			179,34	0,10	1,62	0,06	1,83	67,20	85,82	20,30	24,57		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02			115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70		
	Итого	7,58	5,50	53,78			294,96	0,10	1,64	0,74	2,33	99,68	103,28	43,74	25,27			
	Итого за 5 день	63,65	64,06	289,77			1990,15	0,66	56,03	39,82	15,18	717,53	1047,44	403,47	37,66			

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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		
Завтрак																
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	11,04	13,83	30,87	292,05	0,08	1,12	0,08	61,77	128,60	114,10	19,40	0,41		
	Конд. паста слив. 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		
	Итого		18,02	21,35	83,81	599,41	0,20	2,57	0,58	64,39	398,12	314,76	54,04	1,31		
Обед																
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60		
ТТК 3.7	Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60		
102 [4]	Среднее значение по группе:		0,80	0,10	2,10	12,50	0,01	7,50	0,00	0,05	23,15	32,80	14,00	0,60		
265[4]	Суп картофельный с горохом и сухариками	250/15	5,58	5,38	16,87	138,18	0,00	0,23	5,94	2,47	43,53	36,29	89,86	2,09		
	Плов из свинины	100/180	16,00	24,80	26,40	392,80	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70		
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00		
	Итого		29,36	31,27	112,87	850,32	0,14	8,35	8,42	7,77	138,26	240,35	389,20	8,19		
Полдник																
159[4]	Драники картофельные со сметаной	200/10	6,13	15,83	38,14	319,58	0,25	7,88	44,10	5,10	48,26	169,34	56,09	1,70		
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		
	Итого		6,41	15,93	67,02	437,12	0,25	27,18	44,10	5,26	61,92	176,72	61,87	2,17		
	Итого за 6 день		53,79	68,55	263,69	1886,85	0,59	38,10	53,10	77,43	598,30	731,83	505,11	11,67		

День: седьмой

Цели: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	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	Мg	Fe				
Завтрак																		
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	200 / 10	14,02	11,52	33,28	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,70					
ТТК 2.1	Батон легиновый	40	3,20	0,10	21,20	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48					
14[4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	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	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90					
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
	Итого		22,78	22,61	86,49	0,21	17,81	0,12	7,04	312,12	372,96	68,49	2,58					
Обед																		
ТТК 3.15	Салат из капусты белокачанной с огурцом/	100	1,50	5,10	7,90	0,00	33,00	0,00	3,90	43,60	35,00	18,50	0,60					
21 [4]	Салат из капусты белокачанной	100	1,41	5,08	9,02	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51					
	Среднее значение порции:	100	1,46	5,09	8,46	0,02	32,73	0,00	3,11	40,49	31,31	16,83	0,56					
ТТК 4.3	Свекольник	250	1,75	7,00	15,50	0,25	10,25	0,00	1,75	35,00	49,25	20,75	1,50					
ТТК 5.18	Котлеты особые	100	14,08	12,21	12,88	0,00	0,10	1,10	1,50	24,00	136,25	17,75	1,60					
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,35	4,86	37,22	0,05	0,00	23,22	0,70	23,81	183,69	22,77	1,06					
ТТК 7.7	Компот из свежих яблов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94					
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40					
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00					
	Итого		29,11	30,21	133,43	0,46	43,98	24,32	8,29	159,74	507,89	112,34	8,05					
Полдник																		
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	200	11,21	13,91	2,84	0,11	0,54	0,35	0,68	194,40	363,15	29,70	3,78					
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40					
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 / 15	0,08	0,02	15,00	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
	Итого		14,35	14,19	37,57	0,11	0,54	0,39	1,08	213,50	390,55	38,10	4,46					
	Итого за 7 дней		66,24	67,01	257,49	0,79	62,33	24,84	16,40	685,36	1271,40	218,93	15,10					

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)				Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	Y	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
															Завтрак			
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом и с сахаром	200/5/5	8,05	8,70	40,31	271,79	0,14	0,27	0,03	1,02	102,63	33,06	131,42	0,58				
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				
ТТК 2.1	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	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				
	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		22,45	24,14	85,51	649,10	0,42	15,41	0,12	3,45	332,03	252,96	175,72	2,86				
			Обед															
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром	100	3,27	9,08	3,34	108,15	0,39	0,05	17,83	2,51	156,27	20,37	101,02	0,84				
20 [5]	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,87	0,02	5,55	0,00	2,31	23,28	28,24	13,44	0,61				
	Среднее значение по группе:		2,13	7,22	3,00	85,52	0,21	2,66	9,41	2,42	93,53	24,16	59,70	0,73				
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	250/10	2,86	2,86	18,20	109,98	0,00	0,00	8,58	1,30	30,42	36,92	70,20	1,30				
ТТК 5.23	Патиссоны	100	14,92	12,50	4,26	189,22	0,09	0,09	0,35	1,85	21,47	16,63	143,79	1,76				
310 [1]	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	4,51	11,66	38,93	278,77	0,04	0,00	23,90	0,41	9,51	98,73	31,39	0,67				
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	180	4,75	7,88	35,37	231,43	0,22	31,16	0,00	3,17	42,55	131,98	52,63	2,00				
	Среднее значение по группе:		4,63	9,77	37,15	255,10	0,13	15,58	11,95	1,79	26,03	115,36	42,01	1,33				
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	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00				
	Итого		31,14	33,35	130,98	948,58	0,56	37,63	30,29	8,67	207,61	301,45	350,58	7,99				
			Полдник															
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный	100	10,88	10,86	14,38	198,78	0,07	3,00	82,30	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20				
ТТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	6,80	7,90	96,80	0,00	9,60	0,00	3,30	43,90	41,40	28,00	1,40				
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
	Итого		12,54	17,76	50,30	411,20	0,07	12,62	83,18	4,61	313,32	250,96	72,49	3,30				
	Итого за 8 дней:		66,13	75,25	266,79	2008,88	1,04	65,66	113,59	16,73	852,96	805,37	598,79	14,15				

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	200	10,94	12,00	2,69	Завтрак	162,48	1,02	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30
ТТК 3.6	Огурец свежий/	100	0,80	0,10	2,50		14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)/	100	1,70	3,00	6,00		57,80	0,00	6,20	0,00	2,20	36,40	36,40	13,30	0,70
ТТК 2.18	Среднее значение по подгруппе:	40	3,07	1,55	4,25		35,95	0,00	8,10	0,00	1,10	29,85	39,00	13,65	0,65
ТТК 2.3	Хлеб пшеничный/	120	6,60	6,36	36,00		93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	200	5,80	6,40	9,40		227,64	0,16	0,00	0,00	2,04	8,40	75,60	30,00	1,68
ТТК 7.14	Молоко	200/15/7	0,14	0,02	15,20		118,40	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Чай с сахаром и лимоном		27,79	26,60	87,27		61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого					Обед	699,61	1,28	13,62	5,04	12,88	402,36	345,10	252,71	5,59
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	100	1,40	6,00	8,30		92,80	0,00	9,50	0,00	2,73	35,00	40,90	20,90	1,30
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	2,43	2,97	16,74		103,41	0,00	0,00	11,88	1,35	32,13	32,13	78,03	1,35
ТТК 5.17	Котлеты «Нежные»	100	9,20	14,40	5,40		188,00	0,10	0,10	1,10	1,50	24,00	17,70	136,00	1,60
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	29,93		194,99	0,07	0,00	0,18	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02		115,62	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.18	Фрукты (порр.)	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	40	3,07	0,27	19,73		93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75		97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00
	Итого		28,03	29,98	142,18		950,65	0,36	24,62	13,84	10,10	181,94	304,79	336,81	9,58
	Итого за 9 день					Полдник									
ТТК 2.20	Оладьи со сметаным соусом	200/10	7,84	8,15	25,70		207,48	0,18	0,00	0,03	2,89	28,59	39,70	150,74	1,56
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
	Итого		8,42	8,21	55,90		331,14	0,18	1,10	0,03	3,07	44,29	56,02	154,10	1,94
	Итого за 9 день		64,24	64,79	285,35		1981,40	1,81	39,34	18,91	26,04	628,60	705,91	743,61	17,11

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Завтрак	
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	8,12	10,82	35,42	271,58	0,06	6,56	0,41	2,05	177,59	193,11	41,16	0,62		
ТТК 2.1	Батон диетический	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		
ТТК 7.16	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		
	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		13,05	16,44	87,81	551,44	0,20	23,16	0,49	3,85	236,29	300,51	78,36	2,82		
			Обед													
ТТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	100	6,44	5,59	37,85	227,47	0,00	0,35	0,00	3,43	84,32	77,22	297,75	3,90		
88[5]	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	1,78	5,15	8,04	85,59	0,00	0,01	16,75	2,26	50,15	22,85	49,10	0,75		
ТТК 5.41	Финш - кейк(минтай)	100	15,11	9,12	11,40	188,10	0,19	0,10	0,67	3,04	113,24	43,42	212,52	1,14		
339 [5]	Шюре картофельное	180	3,67	5,76	19,08	142,85	0,16	21,80	0,04	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21		
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	40	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,63	19,75	97,63	0,13	0,00	0,00	0,75	14,50	75,00	23,50	2,00		
	Итого		33,59	26,61	144,73	952,77	0,48	41,55	17,45	10,25	328,24	355,78	627,55	9,86		
			Полдник													
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	8,25	7,95	45,00	284,55	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10		
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		
	Итого		8,41	8,11	64,88	366,15	0,22	0,90	0,00	2,63	24,44	98,90	42,64	3,04		
	Итого за 10 дней		55,05	51,17	297,42	1870,37	0,90	65,61	17,94	16,73	588,97	755,19	748,55	15,72		

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	57,75	63,09	284,77	1939,32	0,54	44,21	33,92	10,95	821,17	1165,89	346,13	14,51		
2	56,83	64,71	233,67	1744,37	0,99	31,38	55,15	17,54	300,38	820,76	377,30	16,93		
3	64,92	77,59	275,88	2061,66	0,64	62,38	106,27	21,76	934,49	992,43	715,47	18,34		
4	66,22	66,71	272,56	1955,50	1,32	43,24	40,15	64,25	747,31	979,04	430,47	13,55		
5	63,65	64,06	289,77	1990,15	0,66	56,03	39,82	15,18	717,53	1047,44	403,47	37,66		
6	53,79	68,55	263,69	1886,85	0,59	38,10	53,10	77,43	598,30	731,83	505,11	11,67		
7	66,24	67,01	257,49	1934,00	0,79	62,33	24,84	16,40	685,36	1271,40	218,93	15,10		
8	66,13	75,25	266,79	2008,88	1,04	65,66	113,59	16,73	852,96	805,37	598,79	14,15		
9	64,24	64,79	285,35	1981,40	1,81	39,34	18,91	26,04	628,60	705,91	743,61	17,11		
10	55,05	51,17	297,42	1870,37	0,90	65,61	17,94	16,73	588,97	755,19	748,55	15,72		
Всего за 10 дней	614,82	662,91	2727,38	19372,49	9,29	508,28	503,68	283,01	6875,07	9275,26	5087,84	174,72		

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	200	120	1200	1060	88	140	12	-	-
2	Мука пшеничная	20	12	120	120	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	50	30	300	300	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	20	12	120	120	100	-	-	-	-
5	Картофель	188	113	1128	1128	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	1920	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	-	-	90	8
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	20	12	120	120	100	-	-	-	-
9	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное I кат. (нетто)	78	46,8	468	468	100	-	-	-	-
11	Цыпленок I кат. (нетто)	53	31,8	318	318	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	77	46,2	462	300	65	162	35	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1700	95	100	5	-	-
14	Творог 9%	60	36	360	360	100	-	-	-	-
15	Сыр	11,8	7,08	70,8	64	90	6,8	10	-	-
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	35	21	210	210	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	18	10,8	108	108	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1 шт./ (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	45	27	270	240	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	15	9	90	40	44	50	56	-	-
22	Чай	0,4	0,24	2,4	2,4	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	12	12	100	-	-	-	-
24	Соль	7	4,2	42	42	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.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Белгородской области»
Орган инспекции**

ОКПО 76811907, ОГРН 1053107041668, ИНН 3123117607, КПП 312301001

Юридический адрес: 308004, г. Белгород, ул. Губкина, д. 48.
тел: (4722) 516253, факс: (4722) 513105, e-mail: orgstidel@31fbuz.ru, <http://www.31fbuz.ru>
Адрес места осуществления деятельности: 309511, Белгородская обл., г. Старый Оскол, ул. Ерошенко, д. 1,
тел/факс: (4725) 42-23-06, e-mail: Star_Oskol@31fbuz.ru, <http://www.31fbuz.ru>

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя ОИ
филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Белгородской
области в Старооскольском
районе»

О.А. Коваленко

06.12.2023 № 274-315-И
(дата выдачи)
Уникальный номер записи об аккредитации
в реестре аккредитованных лиц RA.RU.710092

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

по результатам санитарно – эпидемиологической экспертизы примерного
десятидневного меню ООО «Фабрика социального питания 1» на 2023-2024
учебный год для муниципальных общеобразовательных учреждений
Старооскольского городского округа Белгородской области (возрастные
группы: 7-11 лет, 12 лет и старше)
(проектная, техническая и иная документация)

(объект инспекции)

Санитарно – эпидемиологическая экспертиза проведена с 05.12.2023г. по
06.12.2023г. на основании поручения № 393/295-п от 04.12.2023г.
территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Белгородской
области в Старооскольском районе.

Эксперт по оценке соответствия органа инспекции предупрежден об
административной ответственности по ст. 17.9 Кодекса Российской Федерации
об административных правонарушениях за дачу заведомо ложного экспертного
заключения.

Для проведения санитарно – эпидемиологической экспертизы
представлены следующие документы:

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Белгородской области»	Экспертное заключение № <u>274-315-И</u>	Стр. 1 из 3 Ф ОИ-02-114-04-2022
---	---	------------------------------------

– примерное десятидневное меню ООО «Фабрика социального питания 1» на 2023-2024 учебный год для муниципальных общеобразовательных учреждений Старооскольского городского округа Белгородской области (возрастные группы: 7-11 лет, 12 лет и старше).

Установлено: представленное примерное десятидневное меню на 2023-2024 учебный год для муниципальных общеобразовательных учреждений Старооскольского городского округа Белгородской области (возрастные группы: 7-11 лет, 12 лет и старше) утверждено руководителем предприятия общественного питания ООО «Фабрика социального питания 1».

Примерное меню разработано на период 10 дней для возрастных групп с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше и содержит следующую информацию: наименование приема пищи, наименования блюда, вес блюда, энергетическая ценность порции, содержание витаминов и минеральных веществ, что в соответствии с рекомендуемой формой Приложения № 8 п. 8.1.4. Раздела VIII. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Меню включает в себя 3-х разовое горячее питание (завтрак, обед, полдник). Завтрак включает в себя: кашу, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо, макаронные изделия и горячие напитки. Обед включает в себя: закуску (салат или свежие/соленые овощи), горячее первое блюдо, второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) и третье блюдо (компот из свежих фруктов и ягод, компот из сухофруктов, кисель). Полдник включает в себя: яичные и мучные блюда (оладьи, вареники, блинчики), драники, сэндвич и напитки (компот, кисель либо чай).

Ассортимент блюд и кулинарных изделий для разных возрастных групп в меню одинаковый, за исключением объема порций.

Масса порций блюд по приемам пищи в зависимости от возраста соответствует Таблице 1 Приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Проведена оценка суммарных объемов порций блюд по приемам пищи на основании представленных данных.

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах) для детей от 7 лет до 11 лет представлен в Таблице 1.

Таблица 1.
Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах) для детей от 7 лет до 11 лет

Норматив для детей от 7 лет до 11 лет	Завтрак	Обед	Полдник
	не менее 500	не менее 700	не менее 300
День 1	675	780	380
День 2	512	780	360
День 3	530	965	360
День 4	555	780	360
День 5	615	920	360
День 6	530	785	360
День 7	560	770	395

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Белгородской области»	Экспертное заключение № <u>244-315-11</u>	Стр. 2 из 3 Ф ОИ-02-114-04-2022
---	---	------------------------------------

День 8	605	815/810	360
День 9	560	940	360
День 10	570	780	320

По представленным данным для детей в возрасте от 7 лет до 11 лет суммарный объем блюд на завтрак, обед и полдник соответствует Таблице 3 Приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, что соответствует требованиям п. 8.1.2. Раздела VIII. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах) для детей с 12 лет и старше представлен в Таблице 2.

Таблица 2.

Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах) для детей с 12 лет и старше

Норматив для детей с 12 лет и старше	Завтрак	Обед	Полдник
	не менее 550	не менее 800	не менее 350
День 1	725	920	440
День 2	562	930	432
День 3	590/580	1115	400
День 4	615	930	410
День 5	675	1070/1075	410
День 6	580	935	410
День 7	610	920	455
День 8	665	930/935	400
День 9	762	1090	410
День 10	620	940	350

По представленным данным для детей в возрасте от 12 лет и старше суммарный объем блюд на завтрак, обед и полдник соответствует Таблице 3 Приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, что соответствует требованиям п. 8.1.2. Раздела VIII. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Заключение: примерное десятидневное меню ООО «Фабрика социального питания 1» на 2023-2024 учебный год для муниципальных общеобразовательных учреждений Старооскольского городского округа Белгородской области (возрастные группы: 7-11 лет, 12 лет и старше) соответствует требованиям п.п. 8.1.2., 8.1.4. Раздела VIII, Таблицы 1, 3 Приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

(заявление о соответствии)

Составлено в 3-х экземплярах.

Эксперт по оценке соответствия
органа инспекции, врач по общей гигиене
отдела санитарно-эпидемиологических экспертиз

 П.В. Богатырева

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Белгородской области»	Экспертное заключение № 224-315-11	Стр. 3 из 3 Ф ОИ-02-114-04-2022
---	---------------------------------------	------------------------------------