

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования

Шебекинского городского округа

И.В. Дьяченко
И.В. Дьяченко

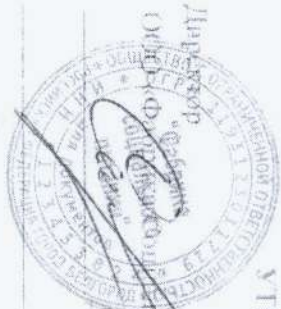


УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Общественного центра "Школа"

Л.С. Семинюченко
Л.С. Семинюченко



**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Шебекинского городского округа**

для возраста обучающихся 7-11 лет

Лист № 1
Исходные данные
Вариант категории: с 7 до 11 лет

№ 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	Mg	Fe			
Завтрак																	
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	80	0,80	4,80	41,60	200,00	0,00	0,10	0,00	1,40	5,60	20,00	50,40	1,10			
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2,80	1,80	6,70	54,10	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50			
376 [4]	Фрукты (порр.)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30			
	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28			
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
Итого			10,08	13,62	87,40	506,86	0,10	3,60	15,54	2,70	329,90	220,00	139,10	5,38			
Обед																	
ТТК 3.10	Огуру солёный	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,00	0,01	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36			
ТТК 3.9	Огуру свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	0,00	6,00	0,00	13,98	8,40	24,96	0,36			
102 [4]	Среднее значение по группе:	200	0,48	0,06	1,26	7,50	0,00	0,01	4,50	0,03	13,89	8,40	19,68	0,36			
	Суп картофельный с горохом	90 / 150	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64			
	Плов из филе куриного	200	16,80	24,00	43,20	456,00	0,24	14,64	0,00	10,80	117,60	573,60	150,00	6,00			
ТТК 5.25	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48			
ТТК 7.10	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48			
ТТК 2.23	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30			
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30			
Итого			26,84	28,68	138,25	919,76	0,24	14,83	47,76	13,39	199,19	641,52	259,12	9,26			
Полдник																	
218 [4]	Вареники лепёные отварные со сметаной	150 / 10	20,16	9,92	20,00	249,92	0,06	0,45	0,08	0,40	163,52	205,92	25,92	0,48			
ТТК 7.8	Компот из свежих ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96			
Итого			20,32	10,08	47,88	363,52	0,08	1,35	0,08	0,48	177,70	210,32	31,06	1,44			
Итого за 1 день			57,24	52,38	273,53	1790,14	0,42	19,78	63,38	16,57	706,79	1071,84	429,28	16,08			

Лист: 8/8

Неделя: 08/08

Воспитатель: Катерина С. 7.00-11.00

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Числовые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																			
173 [4]		Каши вязкая молочная из высушенной крупы	150	4.05	7.05	18.45	158.25	0.09	4.47	0.03	1.68	90.60	103.50	19.05	0.90				
ТТК 2.1		Батон пектиновый	20	1.60	0.05	10.60	54.00	0.04	0.80	0.00	0.00	7.60	20.00	5.30	0.50				
7 [5]		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				
377 [4]		Чай с лимоном	200 / 157	0.14	0.02	15.20	61.50	0.00	0.00	2.84	0.02	14.20	2.40	4.40	0.36				
		Молоко	200	5.80	6.40	9.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20				
		Итого		16.23	19.42	53.65	467.21	0.20	8.01	2.92	1.80	528.40	411.90	63.65	2.16				
Обед																			
ТТК 3.29		Салат из зеленых помидор с луком	60	0.84	0.04	0.22	4.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.88	0.49	0.01				
82 [4]		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1.69	6.00	2.30	67.30	0.00	0.00	95.00	2.70	21.80	13.30	40.00	0.50				
ТТК 5.47		Чайохбиди из крупы	100 / 30	28.47	24.44	6.63	369.85	0.00	2.60	0.00	3.12	76.44	223.34	43.16	2.80				
378 [5]		Каши гречневая рассыпчатая	150	8.58	5.79	38.52	240.48	0.24	0.00	0.02	0.60	15.39	203.33	135.48	4.65				
ТТК 7.19		Чай каркаде	200 / 15	0.02	0.04	30.16	120.80	0.02	0.02	0.02	0.00	0.92	0.00	0.02	0.26				
ТТК 2.23		Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.50	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30				
ТТК 2.24		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.50	15.80	79.20	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60				
		Итого		44.50	37.01	108.43	953.04	0.36	2.62	95.04	7.32	132.17	520.35	242.15	10.18				
Полдник																			
ТТК 2.9		Батрушка творожная	100	10.90	6.60	27.20	209.40	0.09	0.39	0.05	3.33	95.60	138.80	17.80	0.80				
ТТК 7.5		Кусочек яблока	200	0.58	0.06	30.20	123.66	0.00	0.00	1.10	0.18	15.70	3.36	16.32	0.38				
		Итого		11.48	6.66	57.40	333.06	0.09	0.39	1.15	3.51	111.30	142.16	34.12	1.18				
		Итого за 2 день		72.21	63.09	219.48	1753.31	0.65	11.02	99.11	12.63	771.87	1074.41	339.92	13.52				

Итого: 1000 г
 Исследования: 1000 г
 Возрастная категория: с 7 до 14 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	3,75	5,25	18,00	133,50	0,03	0,06	0,41	0,05	86,25	20,25	92,25	0,45		
	Сдобное булочное изделие произв.	50	2,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60		
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого		11,63	16,37	70,20	485,76	0,19	2,66	0,46	2,05	353,35	245,65	129,05	1,53		
Обед																
ТТК 3,26	Салат с красной консервированной фасолью	60	1,50	5,16	8,40	85,74	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42		
ТТК 4,27	Суп лапша по-домашнему	200/10	2,31	2,31	14,70	99,33	0,00	6,93	0,00	1,05	24,57	56,70	29,82	1,05		
378 [5]	Рис припущенный	150	3,60	4,02	37,47	200,52	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53		
ТТК 5,15	Колбаса Особые	90	10,08	3,03	18,00	110,85	0,02	11,80	0,01	1,60	21,70	42,20	14,70	0,69		
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблук)	200	0,16	4,02	37,47	200,52	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53		
ТТК 2,23	Хлеб пшеничный	30	2,30	4,68	10,44	127,53	0,04	0,72	0,02	0,00	15,12	100,62	17,10	1,26		
ТТК 2,24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,16	27,88	113,00	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96		
	Фрукты (ябл.)	150	2,25	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
	Итого		24,80	23,58	169,16	1008,59	0,11	24,75	39,62	6,00	103,05	394,11	126,95	5,73		
Полдник																
ТТК 2,18	Пирог сытный	120	11,16	7,20	26,64	216,24	3,60	1,80	0,06	4,08	196,80	165,72	20,40	1,92		
416 [5]	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Итого		15,24	10,74	44,22	334,76	3,66	3,38	0,02	4,08	349,02	290,28	41,74	2,40		
	Итого за 3 день		51,67	50,69	283,58	1829,11	3,96	30,79	40,10	12,12	805,42	930,04	297,74	9,66		

Лист № 1
Исходные данные
Возрастная категория: с 7 до 14 лет

№ п/п	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															
24.01.2020	Макарона с сыром	150	7.95	7.20	28.65	210.60	0.05	0.05	0.05	0.71	120.00	100.05	10.95	0.75	
14.14	Масло подсолнечное (норм.)	10	0.10	0.20	1.96	64.40	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10	
ТТК 7.19	Чай каркаде	200/15	0.02	0.40	0.40	121.80	0.10	2.60	0.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1.60	0.05	10.60	34.00	0.04	0.80	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.50	
	Фрукты (норм.)	150	1.40	0.20	14.30	67.50	0.06	15.00	0.00	1.70	30.00	51.00	24.00	0.90	
	Итого		11.07	20.05	64.91	518.30	0.25	18.52	0.07	2.46	491.60	407.05	71.65	2.45	
Обед															
ТТК 3.14	Салат из капусты белокачанной с огурцом	60	0.90	3.06	2.76	45.44	0.00	19.80	0.00	2.34	26.16	21.00	11.10	0.36	
ТТК 3.14	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.04	51.42	0.00	12.00	0.00	9.00	28.98	20.34	9.60	0.36	
	Среднее по группе:		0.96	3.03	3.90	47.43	0.00	15.90	0.00	5.67	27.57	20.67	10.35	0.36	
ТТК 4.5	Свекольник	200	1.40	5.60	12.40	104.80	0.20	8.20	0.00	1.40	28.00	39.40	16.60	1.20	
ТТК 5.37	Тфтели мясные с рисом, с соусом	90/30	0.84	16.32	9.60	229.56	0.12	1.08	0.00	1.92	44.64	121.44	24.60	1.32	
378.11	Каша овсяная рассыпчатая	150	4.46	4.05	31.65	180.80	0.05	0.00	19.35	0.50	19.85	154.74	18.98	0.89	
349.14	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	32.02	131.52	0.00	0.02	0.68	0.50	32.48	17.46	23.44	0.70	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	70.50	0.00	0.06	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30	
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.50	15.80	79.20	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60	
	Итого		22.22	29.80	120.17	843.81	0.47	25.20	20.03	10.98	170.14	433.21	116.97	6.37	
Полдник															
210.14	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.76	0.11	0.26	0.33	0.75	103.08	225.78	16.14	2.64	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1.53	0.13	9.87	47.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	13.00	2.80	0.20	
ТТК 7.5	Компот из яблок с/м (клубника)	200	0.28	0.10	32.88	133.58	0.09	0.00	19.30	0.16	13.78	5.78	7.38	0.48	
	Итого		15.75	25.06	45.39	470.34	0.11	0.26	19.63	1.11	120.86	244.56	26.32	3.32	
	Итого за 4 день		49.03	74.91	230.47	1832.44	0.82	43.97	39.73	14.54	782.60	1084.82	214.94	12.14	

Анализ кормов

Исследуемый корм

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
223 [4]	Запеканка из творога с йогуртом	150/10	20,64	19,52	22,08	296,00	0,08	0,08	0,62	0,50	222,40	32,00	268,16	0,96		
416 [5]	Фрукты (порош.)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,40	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90		
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,32	124,56	21,34	0,48		
	Итого		26,97	23,81	71,16	558,52	0,20	16,66	0,64	1,10	386,62	198,56	352,50	2,34		
Обед																
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	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		
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	1,74	4,56	38,76	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,15		
ТТК 4.7	Среднее по группе:		0,75	0,90	3,33	25,17	0,00	5,01	0,00	0,27	5,85	13,29	6,09	0,32		
	С оливками "Школьная"	200	7,00	6,60	15,00	143,80	0,10	6,40	0,00	0,30	40,80	167,00	46,00	3,20		
	Рыбу рыбное	90/150	35,76	23,76	42,72	527,76	0,34	130,08	0,00	7,80	295,68	544,32	187,44	4,92		
735 [4]	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	26,00	104,80	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	4,00	4,00	0,20		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60		
	Итого		48,61	31,96	117,65	951,23	0,54	149,49	0,00	9,47	371,93	808,11	266,53	10,54		
Полдник																
ТТК 3.5	1 орочий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20		
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблочный)	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		
	Итого		9,16	7,96	45,18	293,40	0,10	1,72	1,50	1,18	246,98	43,24	151,00	2,16		
	Итого за 5 дней		84,74	63,73	233,99	1803,15	0,84	167,87	2,14	11,75	1005,53	1049,91	770,03	15,04		

Лист: шестой
Исследователь:
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
173 [4]	Каша вареная молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,00	9,30	26,85	216,45	0,03	0,14	0,69	0,45	106,80	50,55	167,85	1,20	
ТК 2.3	Баночник с начинкой (из п/ф)	50	3,00	6,00	24,50	165,00	0,07	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70	
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,40	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
181 [4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого		14,88	21,72	75,75	563,71	0,20	2,74	0,73	1,30	361,40	263,45	211,15	2,38	
Обед															
ТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42	
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64	
ТК 5.1.4	Гречка по-купечески (из свинины)	90/150	16,56	46,56	41,52	652,80	0,72	2,16	0,00	1,92	21,36	210,96	55,68	3,12	
ТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48	
ТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	79,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
	Итого		27,14	53,38	121,83	1089,36	0,82	6,06	23,96	6,24	108,72	346,54	164,52	7,56	
Ужин															
ТК 3.17	Салат из моркови с яблоком с/добавление исланде пром.	60	0,60	4,08	4,74	30,96	0,00	0,00	5,76	1,98	26,34	16,80	24,84	0,84	
416 [5]	Каша с молоком	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60	
	Итого	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Итого за 6 дней		50,70	87,42	247,70	1972,55	1,14	10,38	30,48	11,52	664,68	795,35	427,85	11,86	

Дети: мальчик
Имя: Вера

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150 / 10	11,20	8,00	38,40	390,88	0,16	0,64	0,03	0,48	125,76	176,00	48,50	2,08			
227 [5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,60	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00			
376 [4]	Чай с сахаром	200 / 15	0,08	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20			
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	6,20			
	Итого		23,69	18,59	57,95	617,66	0,29	3,24	0,06	0,71	391,76	445,80	84,10	3,48			
Обед																	
14 [5]	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			
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	1,74	4,56	38,76	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,15			
	Среднее по группе:		0,75	2,70	3,69	43,11	0,00	6,51	0,00	0,99	8,10	12,63	6,90	0,32			
88 [4]	Шоу из свежей капусты с картошкой со сметаной	200	1,66	5,46	6,67	87,80	0,01	0,10	22,62	1,93	48,40	23,70	40,20	0,66			
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	90 / 150	21,48	21,15	29,55	401,73	0,00	0,09	0,90	2,40	27,75	44,82	198,66	2,94			
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 / 15	0,02	0,04	30,16	120,80	0,02	0,02	0,02	0,00	0,92	0,00	0,02	0,26			
	Фрукты (ябл.)	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90			
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30			
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60			
	Итого		30,21	30,25	114,97	870,64	0,19	21,72	23,54	7,92	132,77	211,65	292,78	6,98			
Полдник																	
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64			
42 [1]	Салат из моркови	60	0,72	0,05	0,96	31,38	0,00	0,03	2,88	0,18	15,60	21,84	31,68	0,36			
ТТК 7.5	Компот из яблок с/м (клубника)	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40			
	Итого		14,86	24,88	29,20	400,34	0,91	0,29	18,01	1,13	124,88	251,62	52,42	3,40			
	Итого за 7 дней		68,76	73,72	202,12	1888,64	1,38	25,24	41,61	9,76	649,41	909,07	429,30	13,86			

Имя: Иванов
 Фамилия: Иванов
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование б. пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич. ссаяя ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
173 [4]	Каша вязкая молочная из срупы (пшеницы)	150	4.05	7.05	18.45	158.25	0.06	4.47	0.03	1.68	90.60	103.50	19.05	0.90			
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.50	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24			
416 [5]	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	1.58	0.02	0.00	152.22	124.50	21.34	0.48			
714]	Фрукты (ябл.)	150	2.25	0.75	31.50	144.00	0.06	15.00	0.00	0.60	12.00	42.00	63.00	0.90			
	Сыр пошех.	20	4.64	5.90	0.00	71.60	0.05	0.00	0.14	0.10	176.00	7.00	100.00	0.20			
Итого			16.52	17.82	77.81	544.77	0.25	21.05	0.19	2.72	434.62	290.06	205.99	2.72			
Обед																	
ТТК 3.32	Салат Зимний	60	1.02	2.10	5.17	43.78	0.14	8.23	0.00	1.04	31.32	13.24	27.18	0.96			
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	200/10	2.31	2.31	14.70	99.33	0.00	6.93	0.00	1.05	24.57	56.70	20.82	1.05			
ТТК 5.46	Тертая Морская капуста	90/30	16.20	8.76	22.80	241.32	0.12	13.80	0.00	3.24	78.24	315.96	109.20	1.92			
339 [5]	Пюре картофельное	150	3.06	2.31	14.70	99.33	0.00	6.93	0.00	1.05	24.57	56.70	20.82	1.05			
342 [4]	Компот из свежих плодов (ябл.)	200	0.16	8.76	22.80	241.32	0.12	13.80	0.00	3.24	78.24	315.96	109.20	1.92			
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2.30	4.80	20.45	137.24	0.03	0.14	18.17	0.18	36.98	27.75	86.60	1.01			
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.16	27.88	113.60	0.00	0.02	0.90	0.08	14.18	5.14	4.40	0.96			
Итого			27.65	29.20	128.50	975.91	0.41	49.84	19.07	9.88	288.10	791.45	396.22	8.87			
Полдник																	
ТТК 2.8	Вареники с картофелем и/ф со сметаной	150/10	9.30	7.78	34.24	244.96	0.11	1.86	0.06	2.10	76.80	98.08	23.20	28.08			
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0.08	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.04	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28			
Итого			9.58	7.80	49.24	305.42	0.11	1.86	0.10	2.10	87.90	99.48	26.00	28.36			
Итого за 8 дней			53.75	54.82	255.55	1826.10	0.77	72.75	19.36	14.70	810.62	1180.99	628.21	39.95			

Детей: 1200000
Исследов: 1200000

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
210 4	Омлет картофельный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64				
377 4	Фрукты (порр.)	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90				
	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,60	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36				
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого		21,28	31,45	41,54	540,56	0,27	17,86	3,17	2,47	387,28	459,18	72,54	4,10				
Обед																		
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	40,20	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18				
197 4	Расоольник Нетеробургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	1,92	21,16	57,56	20,72	0,78				
ТТК 5.17	Наггетсы куриные	90	17,37	18,18	4,32	258,30	0,09	0,09	0,36	1,89	21,96	17,01	147,06	1,80				
378 5	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,02	0,24	0,00	0,60	15,39	135,48	203,33	4,65				
349 4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70				
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,60	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30				
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60				
	Итого		34,57	29,59	127,34	916,80	0,28	7,46	1,04	5,87	110,39	334,61	425,35	10,01				
Полдник																		
	Сладкое булочное изделие пром. производства	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60				
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38				
	Итого		4,58	4,76	58,00	293,66	0,06	0,00	1,11	2,18	31,70	47,36	22,32	0,98				
	Итого за 9 день		60,42	65,80	226,88	1751,02	0,61	25,32	5,32	10,52	529,37	841,15	520,21	15,09				

Леня: 1000000
Исследования

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич. ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			б	ж	у		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
54-31-2020[2]	Макароны отварные с сыром	150	7.95	7.30	28.65	210.60	0.05	0.05	0.05	0.71	126.00	10.95	100.05	0.75		
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200/15	0.02	0.04	30.16	120.80	0.02	0.02	0.02	0.00	0.92	0.09	0.02	0.26		
	Вегетиче порridge	30	3.30	5.28	10.00	60.60	0.00	0.18	1.20	0.03	7.20	6.60	45.90	0.30		
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1.50	0.58	10.28	52.34	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24		
	Итого		12.77	13.10	69.09	444.34	0.09	0.25	1.27	1.08	137.92	30.55	148.57	1.55		
Обед																
21 [5]	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.46	0.00	0.02	19.47	1.39	22.42	9.10	16.57	0.31		
ТТК 3.14	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.04	51.42	0.00	0.00	11.88	9.24	31.32	9.60	20.34	0.36		
	Среднее по группе:		0.93	3.02	5.23	51.94	0.00	0.01	15.68	5.31	26.87	9.35	18.45	0.33		
ТТК 4.11	Суп рыбный с томатом и крупой (пшеничной)	200	4.80	6.80	11.80	131.20	0.16	5.52	0.30	9.60	17.00	88.40	26.60	0.80		
ТТК 5.48	Виточки Литиче молоко	90	14.13	12.42	19.44	253.17	0.09	3.42	0.00	1.44	27.00	177.21	62.91	0.63		
378 [5]	Капша пшеница расквашенная	150	6.59	5.43	37.79	226.35	0.20	0.00	19.35	0.23	17.22	134.13	47.22	1.59		
735 [4]	Напиток лимонный	200	0.20	0.00	48.80	196.00	0.00	11.40	0.00	0.09	12.80	6.20	3.40	0.40		
	Фрукты (орехи)	150	2.25	0.20	14.80	70.50	0.00	0.00	0.00	0.30	6.00	19.50	4.20	0.30		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.50	15.80	79.20	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.50	15.80	79.20	0.10	0.00	0.00	0.60	11.60	60.00	18.80	1.60		
	Итого		33.80	28.87	169.45	1087.56	0.65	20.35	35.23	18.08	130.09	554.79	200.38	7.25		
Полдник																
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	20/20/30	9.00	7.80	17.30	179.80	0.10	1.70	0.60	1.10	232.80	38.10	140.60	1.20		
342 [4]	Компот из свежих яблок (яблони)	200	0.16	0.16	27.88	113.60	0.00	0.02	0.50	0.08	14.18	5.14	4.40	0.96		
	Итого		9.16	7.96	45.18	293.40	0.10	1.72	1.50	1.18	246.98	43.24	151.00	2.16		
	Итого за 10 дней		55.73	49.93	283.72	1825.30	0.83	22.31	37.99	20.33	514.99	628.58	499.95	10.96		

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающимися 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	57,24	52,38	273,53	1790,14	0,42	19,78	63,38	16,57	706,79	1071,84	429,28	16,08
2	72,21	63,09	219,48	1753,31	0,65	11,02	99,11	12,63	771,87	1074,41	339,92	13,52
3	51,67	50,69	283,58	1829,11	3,96	30,79	40,10	12,12	805,42	930,04	297,74	9,66
4	49,03	74,91	230,47	1832,44	0,82	43,97	39,73	14,54	782,60	1084,82	214,94	12,14
5	84,74	63,73	233,99	1803,15	0,84	167,87	2,14	11,75	1005,53	1049,91	770,03	15,04
6	50,70	87,42	247,70	1972,55	1,14	10,38	30,48	11,52	664,68	795,35	427,85	11,86
7	68,76	73,72	202,12	1888,64	1,38	25,24	41,61	9,76	649,41	909,07	429,30	13,86
8	53,75	54,82	255,55	1826,10	0,77	72,75	19,36	14,70	810,62	1180,99	628,21	39,95
9	60,42	65,80	226,88	1751,02	0,61	25,32	5,32	10,52	529,37	841,15	520,21	15,09
10	55,73	49,93	283,72	1825,30	0,83	22,31	37,99	20,33	514,99	628,58	499,95	10,96
Всего за 10 дней	604,26	636,48	2457,01	18271,75	11,42	429,42	379,22	134,44	7241,27	9566,16	4557,42	158,14

Среднестатистический набор питательных веществ на 10 тонн

содержит 27,4 кг белка

№ п/п	Наименование продуктов	Среднестатистическая норма	Среднестатистическая норма в % (на 10 тонн)	Среднестатистическая норма в % (на 10 тонн)	Среднестатистическая норма в % (на 10 тонн)	Среднестатистическая норма в % (на 10 тонн)	Среднестатистическая норма в % (на 10 тонн)	Среднестатистическая норма в % (на 10 тонн)	Среднестатистическая норма в % (на 10 тонн)
1	Хлеб ржаной-пшеничный	80	48	480	340	71	140	20	-
2	Хлеб пшеничный	130	90	900	520	58	180	42	-
3	Мука пшеничная	15	9	90	90	180	-	-	-
4	Крупы, обесквашенные	45	27	270	270	100	-	-	-
5	Макаронные изделия	15	9	90	90	100	-	-	-
6	Картофель	187	112	1120	1120	100	-	-	-
7	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-
8	Фрукты (яблоки) свежие	185	111	1110	1100	108	90	8	-
9	Фрукты (яблоки) сушеные, изюм, финики, кешью	15	9	90	90	100	-	-	-
10	Соя поджаренная, хлопья витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-
11	Мясо говяжье 1 кг (смет)	70	42	420	420	100	-	-	-
12	Полупроизводство 1 кг (смет)	35	21	210	210	100	-	-	-
13	Рыба-форель (смет)	58	35	350	350	80	70	20	-
14	Молоко	300	180	1800	2400	133	-	-	600
15	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-
16	Сыр	10	6	60	64	116	-	-	4
17	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	10
18	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-
19	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-
20	Яйца	100 (40)	24	240	240	100	-	-	-
21	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-
22	Кондитерские изделия	10	6	60	40	67	20	33	-
23	Чай	1	0,6	6	6	100	-	-	-
24	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	1,2	1,2	100	-	-	-
25	Соль	3	1,8	18	18	100	-	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Зубов, В. А. Ивашенко, М. И. Пересичный. – К.: Арій, М.: Дата, 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. Мотыльнова 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. Мотыльнова 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 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.