

СОГЛАСОВАНО:

Директор:

[Подпись]

Муниципальное
общественное
учреждение
«Центр образования № 7
г. Омска»

" 31 " августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Фабрика специального питания 1»

[Подпись] Семикопенко Д.С.

« 31 » августа 2024 г.



Примерное десятидневное меню

Для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений

Старооскольского городского округа

для возраста обучающихся с 7 до 11 лет

2024-2025 г.

Дань: неуплат
 Неисполнение: неуплат
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ пер.	Наименование биолога	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, (мг)						Минеральный состав, (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
ТТК 1.10	Максимум отрубей с сахаром	200	10,7	9,38	38,2	279,98	46,4	0,08	0,6	1,04	172,1	14,6	136,8	1,02				
ТТК 4.1	Помидор свежий/	40	0,44	0,08	1,4	8,08	31,92	0,016	4	0,28	4,928	6,06	9,04	0,312				
ТТК 4.14	Ядра очищенная какао-бобовая*	40	0,48	1,88	3,08	31,16	0	0,012	3,84	0,84	12,8	5,2	12	0,32				
ТТК 8.2	Изюминка кондитерская****	60	5,58	5,34	10,80	113,58	60,00	0,04	3,06	0,18	45,24	10,74	72,48	0,42				
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76				
	Итого	500	16,94	16,64	67,12	485,96	106,44	0,13	7,54	2,06	234,94	34,36	228,46	2,52				
ТТК 4.7	Салат на белоеочаковой капусте (с морковью)/	60	1,09	2,71	6,01	52,75	90,85	0,02	10,78	0,37	26,80	10,69	19,55	0,36				
ТТК 4.10	Помидор соевый**	60	0,60	0,06	1,92	10,62	0,00	0,01	3,60	0,42	5,28	7,83	18,27	0,42				
ТТК 5.2	Сыр картофельный с крупной терческой, выделенный	200/10	6,58	7,53	14,28	151,21	110,82	0,09	0,96	0,55	15,54	33,84	95,17	1,39				
ТТК 6.20	Пшено	150	12,96	20,1	25,55	334,94	97,8	0,36	0,52	1,02	7,11	20,59	182,05	1,8				
ТТК 8.17	Напиток витаминный на белом и шоколадном	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44				
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24				
	Итого	700	25,62	28,61	104,03	776,09	209,70	0,66	26,02	2,95	51,49	80,92	367,57	22,27				
ТТК 3.23	Омлет с помидором	100/10	7,89	10,91	37,2	278,54	11,87	0,09	0,8	1,34	72,2	16,63	99,03	0,89				
ТТК 8.16	Кисель молочный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22				
	Итого	310	8,03	10,97	59,56	369,08	13,41	0,09	12,8	1,34	80,58	20,67	109,35	1,11				
	Итого за 1 день	1510	50,59	56,22	230,71	1631,13	339,55	0,88	46,36	6,35	367,01	135,95	705,38	25,90				

Дель: ягоди
 Высота: норман
 Возраст: катарпан: с 7 до 11 лет

№ рен.	Наименование блока	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак																
ТТК 6.9	Сухие супенико, замешенные со сметаной	100	13,46	15,09	10,01	220,7	275,05	0,16	2,52	1,2	23,62	40,54	147,19	1,46		
ТТК 4.4	Огурец свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15		
ТТК 4.15	Кусочек консервированная*	30	0,6	0,24	3,66	19,2	0,6	0,06	0,78	0,09	1,2	4,5	13,8	0,108		
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22		
ТТК 8.18	Чай варганинский с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48		
	Фрукты ***	200	3,2	1	42	189,8	0	0,08	20	0,8	16	84	56	1,2		
	Итого	580	18,9	16,89	80,65	546,98	275,85	0,322	27,22	2,35	48,06	134,18	234,35	3,468		
Обед																
ТТК 4.5	Салат из свежих	60	0,77	3,22	4,38	49,59	0,65	0,01	2,19	0,38	17,81	10,48	20,53	0,67		
ТТК 5.10	Рисовый салат	200	1,98	3,84	13,76	97,52	102,24	0,06	1,42	0,58	14,46	20,08	57,56	0,76		
ТТК 6.6	Картофель (блюда из) запеченые	100	15,61	14,80	0,43	197,36	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26		
ТТК 7.12	Компот из свежих сухофруктов	150	3,26	4,61	24,44	152,21	135,50	0,14	0,92	0,66	19,88	36,71	90,00	1,38		
ТТК 8.11	Хлеб пшеничный	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10		
ТТК 3.1	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33		
ТТК 3.2	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24		
	Итого	780	26,51	27,15	107,25	779,36	291,07	0,43	5,54	2,63	122,30	97,50	375,49	5,74		
Полдник																
ТТК 3.21	Творог с сахаром "Детские"	100	9,14	10,74	31,08	257,54	73,80	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26		
ТТК 8.6	Напиток из натуральных (лимон)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12		
	Итого	300	9,26	10,76	46,48	319,80	74,00	0,03	2,59	1,33	106,71	14,61	121,58	1,38		
	Итого за 2 дня	1630	54,67	54,80	234,38	1646,14	610,92	0,79	35,35	6,31	277,07	246,29	731,42	10,58		

Дата: протит
 Место: перна
 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		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe				
ТТК 1.5.	Каша Дружба	200	5,8	3	32,2	179,92	14,08	0,1	0,54	0,12	115,8	33,8	142	0,7				
ТТК 3.3	Ириски кондитерские****	40	3,7	5,07	7,2	89,28	40	0,02667	2,04	0,12	30,16	7,16	48,32	0,28				
ТТК 3.10	Бисквит шоколадный	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48				
ТТК 6.12	Сыр дояренный	20	4,4	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174				
	Каша с молоком	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66				
	Итого	500	20,8	17,49	76,30	546,78	101,56	0,16	3,28	1,02	439,00	77,21	415,02	2,29				
					Обед													
ТТК 4.3	Салат на свежих помидорах в сырном (с сыром) соусе/	60	0,53	3,26	1,95	39,22	22,98	0,02	4,64	0,57	9,08	8,83	16,51	0,38				
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы и болгарского перца*	60	3,10	3,08	20,86	123,53	0,40	0,04	1,52	0,73	14,74	10,13	35,91	0,59				
ТТК 5.8	Сметанник со сметаной	200/10	2,1	5,52	10,23	99	116,5	0,04	4,1	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94				
ТТК 6.13	Фруктовый салат с сыром	90	9,07	12,23	6,41	172,00	29,22	0,09	2,11	0,57	16,82	10,63	94,89	1,05				
ТТК 7.2	Каша рисовая на греческой крупе с маслом сливочным	150	7,47	4,70	32,82	203,42	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68				
ТТК 8.10	Компот из фруктов в ягода с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	0,033	0	6,78	5,74	5,74	0,28				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33				
ТТК 3.2	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,21				
	Итого	780	23,87	26,47	106,23	738,56	183,64	0,54	26,85	2,98	90,96	166,82	393,14	7,91				
					Полдник													
ТТК 3.7	Ванушка с фруктовой начинкой на в/б	70	5,20	5,46	33,88	205,46	73,50	0,05	0,74	2,22	63,43	15,73	117,63	1,18				
ТТК 4.17	Салат из моркови с сельдереем	60	0,69	2,69	6,62	53,50	691,20	0,02	1,15	0,50	13,78	19,04	27,61	0,36				
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76				
	Итого	330	7,43	9,29	42,76	284,47	771,34	0,09	2,19	2,72	134,37	44,69	191,56	2,30				
	Итого за 3 дня	1610	52,12	53,45	225,29	1389,80	1056,54	0,80	32,32	6,72	664,33	288,72	999,72	12,50				

День: четверг
 Место: школа
 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		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe				
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со сметанным соусом	150/10	16,25	9,02	42,66	316,76	43,16	0,09	0,84	0,32	133,51	32,23	144,84	0,97				
ТТК 3.3	Вареное картофельное пюре	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24				
ТТК 3.5	Масло коровье сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017				
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76				
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18				
	Итого	590	23,41	20,42	76,90	584,96	96,60	0,14	1,92	0,76	355,43	63,01	324,23	2,15				
					Обед													
ТТК 4.6	Салат из моркови с зеленым горошком/	60	0,85	1,82	3,67	34,49	599,98	0,03	1,80	0,40	15,42	18,32	29,31	0,38				
ТТК 4.9	Салат из соевых орехов с луком*	60	0,55	2,71	1,51	32,63	0,00	0,01	3,05	0,35	14,87	8,63	17,65	0,38				
ТТК 5.14	Ще из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/10	1,64	5,32	6,73	81,36	6,42	0	14,1	1,83	47,11	18,58	44,42	0,62				
ТТК 6.16	Котлета, куриная	90	12,47	13,86	12,81	225,83	14,62	0,20	0,24	0,86	9,68	9,28	123,39	1,35				
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,30	3,92	32,81	187,64	14,18	0,06	0,00	0,83	9,63	7,10	39,98	0,72				
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33				
ТТК 3.2	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24				
	Итого	780	24,67	26,6	111,21	783,34	36,29	0,46	38,33	4,70	102,84	60,84	291,02	5,42				
ТТК 7.19	Крокеты картофельные, со сметанным соусом	150/30	7,25	10,355	36,62	208,67	35,51	0,27	1,12	0,82	49,16	43,67	141,88	2,35				
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1				
	Итого	380	7,63	10,36	62,34	373,07	47,51	0,27	1,14	0,82	89,16	45,35	145,32	2,45				
	Итого за 4 дня	1750	55,71	57,42	250,45	1741,36	180,40	0,87	41,39	6,28	547,43	169,20	760,57	10,02				

Действ: нет
 Неизв: нет
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ пед.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe		
ТТК 6.8	Омлет паровой с маслом	150/5	17,91	16,35	2,91	230,43	133,05	0,06	0,50	1,35	96,29	38,30	221,40	2,18		
ТТК 4.4	Омлет сырный/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15		
ТТК 4.14	Нерафинированный*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0	0,009	2,88	0,63	9,6	3,9	9	0,24		
ТТК 3.3	Батон пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48		
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимонном	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8		
	Фрукты***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82		
	Итого	632	22,31	19,8	58,80	502,46	139,17	0,12	12,54	3,08	148,93	67,62	284,86	7,52		
					Объем											
ТТК 4.19	Салат из помидоров с огурчиками/	60	2,53	5,57	15,22	121,17	34,61	0,05	4,20	1,16	12,54	10,91	27,37	0,60		
ТТК 4.20	Салат Вегетарианский*	60	0,90	2,69	4,85	47,27	72,65	0,01	15,20	0,36	4,30	3,24	17,44	0,34		
ТТК 5.11	Солонен Школьный	200	7,04	8,98	9,22	145,86	9,36	0,14	1,82	0,76	13	26,54	88,1	1,12		
ТТК 6.19	Тертая Морская Филетин	90	5,99	4,32	9,80	102,04	155,58	0,04	1,75	0,51	20,74	27,65	96,05	0,61		
ТТК 7.1	Пюре картофельное	150	2,93	4,32	18,77	126,64	19,31	0,11	0,12	0,17	35,40	26,69	79,40	0,96		
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0	0	0	0,52	0,06	0,06	0,2	0,4		
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33		
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24		
	Итого	770	23,1	23,87	106,87	734,59	218,99	0,52	7,89	3,31	97,40	106,05	353,01	5,26		
					Получил											
ТТК 4.17	Сдобное печенье изюм/шоколадное	65	4,88	6,37	41,9	244,27	6,50	0,05	0,80	2,28	18,85	13,00	58,50	1,37		
ТТК 8.19	Чай с молоком	60	0,69	2,694	6,6	53,502	691,2	0,024	1,152	0,504	13,776	19,084	27,612	0,36		
	Итого	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76		
	Итого за 5 дней	1727	52,48	53,86	216,41	1560,32	1062,40	0,74	21,88	9,17	336,11	215,62	769,50	15,26		

Демь: шестой
 Нежен: вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ пед.	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая или калорийность, (ккал)	Витаминный, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Ке		
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	200 /5	7,84	7,81	35,06	236,31	26,7	0,16	0,52	0,75	126,26	6,14	205,11	1,49		
ТТК 3.13	Ябло парное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,4	0,02	0	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87		
ТТК 8.2	Напиток кокаинтересне ****	80	5,46	7,30	26,54	193,77	16,8	0,128	0	2,2	19,32	27,72	105,032	1,096		
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76		
	Итого	525	18,244	19,2	76,88	547,68	105,94	0,308	0,56	3,19	169,76	41,86	384,142	4,216		
ТТК 4.18	Салат из капусты белокочанной с огурцами/	60	0,95	2,82	4,03	45,32	121,10	0,01	5,71	0,35	14,93	9,91	20,68	0,27		
ТТК 4.11	Салат из фенхола, кукурузы и огурцов**	60	3,10	3,08	20,85	123,53	0,40	0,04	1,52	0,73	14,74	10,13	35,91	0,59		
ТТК 5.1	Суп картофельный с рисовой крупой, подливком	200 /10	5,88	6,11	12,78	129,63	107,88	0,07	0,66	0,35	13,34	21,28	79,23	0,95		
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	200	12,81	15,9	36,9	341,94	108,9	0,29	0,91	1,29	15,01	13,81	138,5	1,85		
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8		
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33		
ТТК 3.2	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Итого	730	23,76	25,6	104,83	744,42	339,08	0,53	8,88	2,70	62,26	59,84	293,53	5,13		
ТТК 7.19	Крокетты картофельные со сметанным соусом	150/30	7,25	10,355	36,62	268,7	35,51	0,27	1,12	0,82	49,16	43,67	141,88	2,35		
ТТК 8.17	Напиток молочный на яблоч и апельсинах	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78		
	Итого	380	7,5	10,515	55,46	346,265	36,59	0,27	22,06	0,94	55,52	46,73	145,56	3,13		
	Итого за блюдо	1635	49,46	55,27	237,18	1638,87	481,61	1,10	31,50	6,83	287,54	148,63	823,83	12,88		

Девя: селеный
 Недем: пропа
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, (мг)						Минеральный состав, (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe				
ТТК 6.17	Пудинг молочный	90	8,04	12,83	3,70	162,37	207,57	0,21	1,65	0,47	33,95	10,97	118,51	1,26				
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150	7,47	4,70	32,82	203,42	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68				
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22				
ТТК 3.6	Оладьи из ш/ф с повидлом	40/10	2,77	3,65	19,77	123,04	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68				
ТТК 8.18	Чай лугинский с молоком топленым	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48				
	Итого	510	19,92	21,73	81,27	597,11	229,07	0,49	6,07	2,38	64,29	140,29	353,76	6,31				
					Обезж.													
ТТК 4.1	Пончик севский/	60	0,66	0,12	2,1	12,12	47,88	0,024	6	0,42	7,392	10,44	13,56	0,468				
ТТК 4.8	Оружен сосиски*	60	0,48	0,06	0,90	6,06	0,00	0,01	3,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36				
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,54	4,96	8,49	84,76	204,74	0,02	6,5	0,55	31,61	18,82	38,96	0,76				
ТТК 6.14	Биточки Шоколадные	90	13,01	15,80	15,51	256,28	0,00	0,40	0,00	0,75	21,08	13,38	138,74	2,03				
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	150	3,50	3,35	36,39	185,63	12,15	0,03	0,00	0,26	4,65	22,85	69,60	0,45				
ТТК 8.11	Конфит из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1				
ТТК 8.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33				
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24				
	Итого	780	23,60	24,91	125,72	821,47	276,77	0,66	12,52	2,69	119,93	81,37	326,30	5,37				
					Ионизируе													
	Сдобные изделия пром. производства	65	5,66	4,75	31,85	192,73	11,70	0,07	0,00	2,60	52,65	8,45	57,88	0,85				
ТТК 4.17	Сырт на морозе с сахаром	60	0,69	2,694	6,624	53,502	691,2	0,024	1,152	0,504	13,776	19,044	27,612	0,56				
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76				
	Итого	325	7,89	8,58	40,73	271,73	709,54	0,12	1,45	3,10	123,59	37,41	131,78	1,97				
	Итого за 7 дней	1615	51,40	55,22	247,73	1690,30	1215,38	1,27	20,04	8,18	307,81	259,07	811,75	13,65				

Дата: 2020
 Место: Ижевск
 Возраст: 7 лет 11 мес

№ п/п	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, (мг)					Минеральный состав, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe		
ТТК 1.3	Каши жидкие молочная из манной крупы с маслом сливочным	130/5	3,82	4,80	20,25	139,57	22,08	0,04	0,34	0,36	73,47	11,18	68,08	0,26		
ТТК 2.2	Заваренная творожная со стученная молочком	70/10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50		
ТТК 3.3	Биток нектарный	20	1,5	0,38	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24		
ТТК 3.5	Магги порционный сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,22	27	0,001	0	0,1	2,12	0	2,61	0,0017		
ТТК 8.2	Фрукт **	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82		
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76		
	Итого	645	20,69	17,56	82,37	570,35	78,86	0,14	8,93	1,40	239,02	51,21	206,93	5,57		
					Обед											
ТТК 4.5	Салат из свежих овощей	60	0,77	3,22	4,38	49,59	0,65	0,01	2,19	0,38	17,81	10,48	20,53	0,67		
ТТК 5.9	Суп диетический	200/10	7,74	6,99	20,56	176,11	134,06	0,05	1,58	0,83	18,00	13,72	74,63	1,05		
ТТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	90	11,16	6,30	5,67	124,02	234,85	0,06	0,82	0,66	42,77	38,69	169,41	0,86		
ТТК 7.3	Рыбу из овощей	150	2,52	6,45	19,13	144,63	322,13	0,08	8,87	0,96	35,40	26,69	79,40	0,96		
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и ананаса	200	0,20	0,16	18,84	77,60	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78		
ТТК 3.1	Хлеб изюминный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33		
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,24		
	Итого	780	26,91	23,80	107,10	750,23	692,77	0,39	34,39	3,67	135,54	106,83	409,54	5,89		
ТТК 3.23	Омлет с помидором	100/10	7,89	10,91	37,2	278,54	11,87	0,09	0,8	1,34	72,2	16,63	99,03	0,89		
ТТК 8.6	Напиток из апельсинов (ананас)	200	0,12	0,02	15,4	62,26	0,2	0	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12		
	Итого	310	8,01	10,93	52,6	340,8	12,07	0,09	3,36	1,38	78,28	18,31	102,09	1,01		
	Итого за 8 дней	1735	55,61	52,29	242,07	1661,38	783,69	0,61	46,68	6,45	452,84	176,36	718,57	12,47		

Дети: девочки
 Возраст: проба
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ про.	Наименование биодиа	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на порцию, (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe		
Заправка																
ТТК 6.21	Липецкий с маслом	150	12,81	17,5	23,4	302,24	88,6	0,33	0,63	0,93	22,9	11,71	152,7	1,93		
ТТК 4.4	Орешек свежий//	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15		
ТТК 4.16	Горюшек консервированный*	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0	0,033	3	0,06	6	6,3	18,6	0,21		
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33		
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимон	200/7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8		
ТТК 3.12	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18		
	Итого	617	21,66	22,26	64,13	543,5	115,12	0,436	5,83	1,37	253,38	51,13	355,92	3,45		
Обед																
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты с морковью/	60	1,09	2,71	6,01	52,75	90,85	0,02	10,78	0,37	26,80	10,69	19,55	0,36		
ТТК 4.20	Суп картофельный **	60	0,90	2,69	4,85	47,27	72,65	0,01	15,20	0,36	4,30	3,24	17,44	0,34		
ТТК 5.6	Суп картофельный с горохом, пшеном и сельдереем	200/10/15	10,13	8,24	25,97	218,56	110,56	0,18	0,96	0,87	33,3	34,1	125,49	1,99		
ТТК 6.15	Творог нежирный с сыром	90	6,27	12,23	9,77	174,19	8,13	0,18	1,57	0,53	8,62	6,80	85,15	0,94		
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая на гречневой крупе с маслом сливочным	150	7,47	4,695	32,82	203,415	12,9	0,195	0	0,555	12,045	109,62	164,475	3,675		
ТТК 8.10	Конфит из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28		
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22		
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0	0,08	0	0,18	4,6	5	21,2	0,62		
	Итого	765	27,29	28,32	111,43	810,94	206,28	0,67	33,73	2,74	73,65	166,96	432,50	8,06		
Полдник																
ТТК 3.20	Яблоко печеное	130	0,55	0,55	18,75	82,08	4,13	0,03	5,51	0,27	19,59	10,79	13,18	2,65		
	Насолия кондитерская****	50	4,35	3,65	24,50	148,25	9,00	0,06	0,00	2,00	40,50	6,50	44,50	0,65		
ТТК 8.19	Чай с лимоном	200	1,54	1,14	2,26	25,53	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76		
	Итого	380	6,44	5,34	45,51	197,77	19,77	0,10	5,81	2,27	117,25	27,21	104,00	4,06		
	Итого за 9 дней	1762	55,68	55,91	221,07	1610,27	341,18	1,21	45,37	6,38	444,28	245,30	892,42	15,57		

Демь: лесистый
 Категория: тропы
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование биолог	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминный состав, (мг)							Минеральный состав, (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe						
			Зарядка																	
ТТК 1.7	Каша Богрусстан	150	5,57	5,82	31,65	201,18	24,09	0,12	0,36	0,18	87,90	34,20	129,15	1,02						
ТТК 3.3	Битон ледниковый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0	0,009	0	0,51	5,7	3,9	19,5	0,36						
ТТК 3.10	Сыр поппинг	20	4,36	5,2	0	64,24	31,2	0,006	0,056	0,1	154,88	6,09	87	0,174						
	Фрукты***	200	0,8	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82						
ТТК 8.12	Каша с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66						
	Итого	600	16,92	15,8	81,21	534,19	77,57	0,20	9,06	1,19	407,20	84,81	366,49	6,03						
			Обед																	
ТТК 4.4	Омлет свиной/	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0	0,18	4,2	0,06	10,2	8,4	18	0,3						
ТТК 4.9	Салат из соевых стручков с луком**	60	0,55	2,71	1,51	32,63	0,00	0,01	3,05	0,35	14,87	8,63	17,65	0,38						
ТТК 5.8	Сметанная со сметаной	200/10	2,1	5,52	10,23	99	116,5	0,04	4,1	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94						
ТТК 6.10	Натрочка сухарная	90	22,28	9,95	7,70	209,50	16,09	0,14	0,65	1,31	27,42	72,74	163,88	1,77						
ТТК 7.1	Пюре картофельное	150	2,93	4,32	18,77	125,64	19,31	0,11	0,12	0,17	35,40	26,69	79,40	0,96						
ТТК 8.11	Компот из свежих яблок/груш	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1						
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,033	0	0,36	6	4,2	19,5	0,33						
ТТК 3.2	Хлеб пшенично-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0	0,16	0	0,36	9,2	10	42,4	1,34						
	Итого	780	32,76	23,19	102,44	749,46	163,90	0,49	7,94	3,11	163,92	142,07	375,89	5,73						
			Полдник																	
ТТК 3.21	Печенье с сыром "Дарьян"	100	9,14	10,74	31,08	257,54	73,8	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26						
ТТК 8.16	Квасель яблочный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22						
	Итого	300	9,28	10,8	53,44	348,08	75,34	0,03	12,03	1,29	109,01	16,97	128,84	1,48						
	Итого за 10 дней	1680	58,96	49,74	237,09	1631,73	316,81	0,72	29,02	5,59	680,13	243,85	871,22	13,24						

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	Mg	Fe				
1	50,59	56,22	230,71	1631,13	329,55	0,88	46,36	6,35	367,01	135,95	705,38	25,90				
2	54,67	54,80	234,38	1646,14	640,92	0,79	35,35	6,31	277,07	246,29	731,42	10,58				
3	52,12	53,25	225,29	1589,80	1056,54	0,80	32,32	6,72	664,33	288,72	999,72	12,50				
4	55,71	57,42	250,45	1741,36	180,40	0,87	41,99	6,28	547,43	169,20	760,57	10,02				
5	52,48	53,86	216,41	1560,32	1062,40	0,74	21,88	9,17	336,11	215,62	769,50	15,26				
6	49,46	55,27	237,18	1638,37	481,61	1,10	31,50	6,83	287,54	148,43	823,23	12,48				
7	51,40	55,22	247,73	1690,30	1215,38	1,27	20,04	8,18	307,81	259,07	811,75	13,65				
8	55,61	52,29	242,07	1661,38	783,69	0,61	46,68	6,45	452,84	176,36	718,57	12,47				
9	55,68	55,91	221,07	1610,27	341,18	1,21	45,37	6,38	444,28	245,30	892,42	15,57				
10	58,96	49,74	237,09	1631,73	316,81	0,72	29,02	5,59	680,13	243,85	871,22	13,24				
Всего за 10 дней	536,69	543,97	2340,37	16400,79	6408,48	8,98	349,91	68,26	4364,56	2128,80	8083,77	141,68				

Среднегочасовий набір продуктів за 10 днів

№п/п	Найменування продуктів	Среднегочасові норми	Среднегочасові норми 60-75%		Норми за 10 днів		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			60%	75%	60%	75%			
1	Хліб дикий	80	48	60	480	600	460	20	-
2	Хліб пшеничний(в том числе білий)	150	90	112,5	900	1125	910	-	-
3	Мука пшенична	15	9	11,25	90	113	120	-	8
4	Крупа, Бобовые	45	27	33,75	270	338	356	-	19
5	Макаронные изделия	15	9	11,25	90	113	127	-	15
6	Каша гречневая	187	112,2	140,25	1122	1403	1153	-	-
7	Овощи свежие (картофель, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	168	210	1680	2100	1690	-	-
8	Фрукты (ягоды) свежие	185	111	138,75	1110	1388	1150	-	-
9	Сухобобы	15	9	11,25	90	113	95	-	-
10	Сояи пшеничные, пшеники витаминизированные	200	120	150	1200	1500	1200	-	-
11	Мясо жилистое I кат.	70	42	52,5	420	525	480	-	-
12	Гречиха(дымчат-бродяга потрошеное I кат.)	35	21	26,25	210	263	473	-	211
13	Раб-филе	58	34,8	43,5	348	435	230	-	-
14	Молоко	300	180	225	1800	2250	1670	130	-
15	Пюре 9%	50	30	37,5	300	375	265	35	-
16	Сыр	10	6	7,5	60	75	84	-	9
17	Сметана 15%	10	6	7,5	60	75	86	-	11
18	Мясо свиное	30	18	22,5	180	225	182	-	-
19	Мясо ласточное	15	9	11,25	90	113	118	-	6
20	Яйцо	1шт. (40)	24	30	240	300	240	-	-
21	Сыр	30	18	22,5	180	225	215	-	-
22	Кондитерские изделия	10	6	7,5	60	75	110	-	35
23	Чай	1	0,6	0,75	6	8	6	-	-
24	Каша-порошок	1	0,6	0,75	6	8	8	-	-
25	Крупа	3	1,8	2,25	18	23	18	-	-
26	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	0,15	1,2	2	1,2	-	-
27	Соль	3	1,8	2,25	18	23	18	-	-