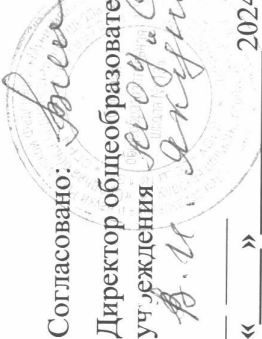


13

Согласовано: 
Директор образовательного учреждения 
В.М. Андрушев

Утверждено:
Генеральный директор ООО «КПУ»

Е.В. Косицкая
« 13 » 2024г.

Фактическое десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет
(завтрак, обед, полдник)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	I ДЕНЬ														
	Завтрак														
161-94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,5	9,8	23,3	194,5	0,1	0,9	-	182,5	170,7	22,5	0,4		
284-94	Омлет	70	7,4	5,7	19,9	196,1	0,1	0,1	0,1	38	103,4	9,4	1		
66-ТТК	Напиток "Мокко"	200	1,5	2,5	7,2	56,8	0,1	3,9	0,1	36	27	4,2	0,2		
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6		

	<i>Завтрак итог:</i>	503	17,7	18,3	64,1	515,4	0,3	4,9	0,2	263,2	325,7	45,8	2,2
	<i>Обед</i>												
28-ТТК	Салат "Солнечный"	60	1,7	9	8,3	120	-	-	29,3	14,2	17,4	-	-
1-ТТК	Свекольник	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
4-ТТК	Биточки "Фантазия" с соусом	110	10,8	6,2	17,6	140,2	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
472-94	Пюре картофельное	150	6,2	4,4	41,5	230,9	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Кондитерские изделия	10	0,6	0,6	4,6	23,2	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
	Сок	200	0,6	-	7,6	110,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Обед итог:</i>	813	31,6	25,6	127,5	882,7	0,5	241,3	74,9	154,8	400,3	178,2	10,5
	<i>Полдник</i>												
47-ТТК	Салат "Позитив"	100	1,9	15,1	9,3	66,9	0,1	7	-	27	56,3	23,4	0,7
1/2-ТТК	Котлета "Сказка"	100	11,4	13,8	14,4	118,8	0,1	0,1	-	12,8	108,6	11,7	1
13-ТТК	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	51,4	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1

	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	16	29,2	64,8	305,1	0,2	7,3	23,4	66,8	203,4	50,2	3,4
	Итого:	1719	65,3	73,1	256,4	1703,2	1	253,5	98,5	484,8	929,4	274,2	16,1
	II ДЕНЬ												
	Завтрак												
3-83	Бутерброд с сыром,маслом	15/10/25	6,1	10	10,2	157,4	-	0,3	0,41	203,9	121,9	12,36	0,5
262-94	Каша молочная рисовая, с маслом, сахаром	200/5/5	6,9	6,3	41,6	248,2	0,1	1	-	190,1	197,9	33,5	0,4
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Завтрак итог:	500	13,2	19	61,5	506,7	0,3	2,5	0,1	409,8	427,2	69,5	2,6
	Обед												
16-ТТК	Салат "Дуэт"	60	1	3,9	6,2	58,1	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
129-94	Суп из чечевицы с плавленным сыром	200	3,3	2,4	8,9	60,2	0,2	4,6	-	33,2	84	29,1	1,7
ТТК-5	Шницель "Рыбачок"	90	19,2	14,8	15,1	187,7	0,1	-	10,2	12,5	143,2	17,8	1,2
472-94	Пюре картофельное	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7

773-97	Напиток из шиповника	200	0,6	-	25,4	96,3	-	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	783	35,3	26,3	117,2	715,8	0,5	7,5	46,2	92,7	356,2	85,7	6,3	
	Полдник													
430-94	Запеканка картофельная с мясом	200	18,7	16	39,9	109,1	0,2	18,5	-	-	33,9	280	63,2	3,7
762-97	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	31,6	-	0,3	-	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	433	22,4	17,3	71,1	208,7	0,2	18,8	0	92	352,3	78,9	4,4	
	Итого:	1716	70,9	62,6	249,8	1431,2	1	28,8	46,3	594,5	1135,7	234,1	13,3	
	III ДЕНЬ													
	Завтрак													
261-94	Каша "Янтарная"	200	7,8	9,1	37,3	262,3	0,2	19,5	-	-	143,7	198,8	45,6	1,6
452-2012	Оладьи с творогом	100	10,2	3,4	16,3	91,7	0,1	0,3	0,1	143,1	227,5	22,1	0,8	
630-94	Чай с молоком	200	3,4	3	16,1	75,7	-	0,3	-	54,6	49,7	8,6	0,6	

	<i>Завтрак итог:</i>	500	21,4	15,5	69,7	429,7	0,3	20,1	0,1	341,4	476	76,3	3
	<i>Обед</i>												
120-94	Огурец консервированный	60	0,7	7,2	2,8	26,4	-	2,2	-	12,2	48,5	10,4	0,4
ТТК-2	Солянка	200	0,9	3,6	15,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
23/97	Паста Болоньез	150/60	25,8	25,4	94,9	720	0,1			19,6	41,5		2,3
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Багон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Обед итог:</i>	788	33,2	24,7	120,4	639,1	0,4	58,6	32,5	183,5	455,9	114,9	6,1
	<i>Полдник</i>												
482-94	Капуста тушеная	180	4,1	3,6	18,8	41,7	0,1	38,3	-	95,3	69,3	34,1	1,3
55/2-ТТК	Биточки "Русалочка"	100	6,6	9,1	17,3	108,3	0,1	0,3	17,3	12,1	89,3	14,5	0,6
11-ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	21,2	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	<i>Полдник итог:</i>	513	13,5	13	71,4	239,2	0,2	69,5	69,7	131,1	193,3	62,9	4,8
	<i>Итого:</i>	1801	68,1	53,2	261,5	1308	0,9	148,2	102,3	656	1125,2	254,1	13,9
	IV ДЕНЬ												
	<i>Завтрак</i>												
3-97	Бутерброд с сыром	10/25	6,1	5,1	12,2	121,9	-	0,1	-	177,7	71,2	8,3	0,4
262-94	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	<i>Завтрак итог:</i>	507	21	22,1	77,9	522,7	0,1	94,7	0	325,2	265,9	38,1	5,3
	<i>Обед</i>												
75-94	Блины с начинкой	65	2	15,2	13	198,1	-	0,3	0,41	203,9	121,9	12,6	0,5
138-94	Икра свекольная	60	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
38-ТТК	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	0,9	3,6	5,9	57,4	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
ТТК-17	Паста с курицей	100	11,7	9,1	15,3	147,5	0,1	2,5	0,4	22	108,9	15,3	0,8
	Сок	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Обед итог:</i>	835	23,3	35,2	113,7	827,5	0,2	8,8	92,41	295,3	356,8	72,8	5,1

5-ТТК	Полдник																		
394-94	Жаркое с фрикадельками	200	7	12	38,2	109	0,2	6,9	-						23	117,6	31,7		1,4
628-94	Фрукты	100	0,6	0,6	4,6	33,5	-	232,3						0,9	22,5	15,5	11,3		3,1
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	31,7	-	-	-						4,7	7,4	4		0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-						6,7	24,6	9,7		0,6
	Полдник итог:	533	10,1	12,9	70,3	242,2	0,2	239,2						0,9	56,9	165,1	56,7		5,9
	Итого:	1875	54,4	70,2	261,9	1592,4	0,5	342,7						93,31	677,4	787,8	167,6		16,3
	V ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром	200/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-						198,4	252,3	51,4		1,2
628-94	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-						4,7	7,4	4		0,8
	Фрукты	100	8,8	9,7	5,3	104,3	0,2	2,2						56,8	44,4	44,2	13,1		1
	Завтрак итог:	510	16,8	18	53,4	395,7	0,4	3,1						56,8	247,5	303,9	68,5		3
	Обед																		
1-ТТК	Салат из свежей капусты с лимоном	60	1,7	9	8,3	120	-	-						29,3	14,2	17,4	-		-
8-ТТК	Щи из свежей	200	6,8	5,2	19,9	103,4	0,1	7,3						-	21,2	74,4	26,2		1

[illegible]

[illegible]

262-94	Завтрак	Каша молочная манная с маслом, с сахаром	200/5/5	7,6	6,9	38,3	244,2	0,1	0,9	-	186,5	180,6	24,7	0,4
452-2012		Оладьи с творогом	100	8,4	9,6	24	207,4	-	5,4	-	35,5	29,8	5,4	0,2
762-97		Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
		Завтрак итог:	510	17,4	17,5	79,8	533,2	0,1	6,6	0	273,4	258,1	36,1	0,7
		Обед												
138-94		Винегрет овощной	60	1,6	4	2,3	50,7	-	0,4	-	8,7	21,9	6,8	0,2
5-ТТК		Суп с чечевицей и плавленым сыром	200	5,6	3,6	18,8	128,2	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
10-ТТК		Котлета "Школьная"	100	13,5	13,7	34,9	133,6	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
469-94		Макароны отварные	150	5,1	3,4	32,5	183,6	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
		Фрукты	100	0,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
11-ТТК		Напиток «Здоровье»	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
		Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
		Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
		Обед итог:	893	33	27,1	143,8	772,1	0,5	270,6	121,8	119,7	332,3	93,6	10,1
		Полдник												
13-ТТК		Плов "Дружба"	200	19,1	15,7	47,9	126,2	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
11-ТТК		Напиток "Здоровье"	200	0,6	-	27,6	50,3	-	4	-	40	24	18	0,8
		Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
		Полдник итог:	433	22	16	89,2	244,5	0,1	6,3	89,1	72,2	312,5	78,6	4,2
		Итого:	1835	72,4	60,6	312,8	1549,8	0,7	283,5	210,9	465,3	902,9	208,3	15

[illegible]

[illegible]

	Сыр	10	4,4	5,6	-	74,8	-	0,4	-	92	52,4	4,9	0,1
262-94	Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром	200/5/5	7,8	8,3	34,3	238,3	0,2	0,9	-	198,4	252,3	51,4	1,2
	Фрукты	100	0,6	0,6	24,6	163,5	-	232,3	0,9	22,5	15,5	11,3	3,1
629-94	Чай с лимоном	200/7	0,6	-	25,4	96,3	-	88	-	11,2	3,1	3,1	4,6
	Завтрак итог:	507	15,5	16	67	517,8	0,4	90,4	0,1	424,6	477,3	86,5	7,2
	Обед												
139-94	Салат "Витаминный"	60	1,1	5,1	12,7	60,2	-	13	-	17,1	16,9	7,9	0,3
403-94	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,9	5,5	8,2	109,5	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
294-94	Плов	200	19,1	15,7	47,9	371,4	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
294-94	Сырники из творога (десерт)	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
628-94	Чай сахаром	200	0,2	-	13,8	-	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Батон	50	3,8	1,5	15,4	61,9	0,1	-	-	9,5	32,5	6,5	0,6
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Обед итог:	788	42,2	35,9	130	849,6	0,2	16,1	128,5	182,3	555,4	103,7	6
	Полдник												
473-97	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	91,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9
5-ТТК	Биточки	100	13,2	14,9	20	117,2	0,1	0,2	17,4	95,4	165,1	15,5	1,2
472-94	Кисель	200	0,6	-	27,6	50,3	-	4	-	40	24	18	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	Полдник итог:	513	19,5	19,6	84	327,2	0,2	13,3	23,8	177,5	294,8	69,1	3,5

Итого:	1808	77,2	71,5	281	1694,6	0,8	119,8	152,4	784,4	1327,5	259,3	16,7
Завтрак средний:	505	15,4	16	75,7	495,2	0,28	25,05	11,44	312,89	358,53	59,35	3,14
Обед средний:	807,7	24,4	24,7	101,3	808,8	0,37	108,22	66,621	161,93	389,83	106,69	7,78
Полдник средний:	476	8,4	8,9	35,8	268,3	0,15	48,41	27,61	88,82	232,24	58,07	4,48
Средние показатели рациона	1788,7	48,2	49,6	212,8	1572,3	0,8	181,7	105,7	563,6	980,6	224,1	15,4

Технолог ООО «КПУ»



Л.И Овсянкина