

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор: \_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_\_ 2024 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Генеральный директор  
ООО "Фабрика социального питания"  
"20" ноября 2024 г.



**Примерное десятидневное меню дополнительного рациона к завтраку с 01.12.2024**  
**для муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений**  
**Белгородского района**  
**для возраста обучающихся с 7 до 11 лет**

**2024-2025 г.**

растная категория: с 7 до 11 лет

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ТТК 3.11	Шоколадные батончики	200	4,8	4,8	106,8	489,6	36	0,24	48	2,4	168,96	93,96	114,84	22,92
<b>Итого</b>		<b>4,80</b>	<b>4,80</b>	<b>106,80</b>	<b>489,60</b>	<b>36,00</b>	<b>0,24</b>	<b>48,00</b>	<b>2,40</b>	<b>168,96</b>	<b>93,96</b>	<b>114,84</b>	<b>22,92</b>	

№: второй

цели: первая

растная категория: с 7 до 11 лет

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ТТК 3.16	Сдобное изделие пром. производства	65	2,86	2,75	15,84	99	11	0,033	0,66	0	136,4	16,5	104,5	0,11
<b>Итого</b>		<b>7,09</b>	<b>6,65</b>	<b>48,99</b>	<b>283,60</b>	<b>22,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,66</b>	<b>2,60</b>	<b>156,55</b>	<b>24,95</b>	<b>162,35</b>	<b>0,96</b>	

№: третий

цели: первая

растная категория: с 7 до 11 лет

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ТТК 3.15	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,02	4	0,2	1,4	8	14	2,8
<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	

№: четвертый

цели: первая

растная категория: с 7 до 11 лет

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ТТК 3.11	Шоколадные батончики	200	2,86	2,75	15,84	99	11	0,033	0,66	0	136,4	16,5	104,5	0,11
<b>Итого</b>		<b>3,66</b>	<b>3,55</b>	<b>33,64</b>	<b>180,6</b>	<b>17</b>	<b>0,073</b>	<b>8,66</b>	<b>0,4</b>	<b>164,56</b>	<b>32,16</b>	<b>123,64</b>	<b>3,93</b>	

№: пятый

цели: первая

растная категория: с 7 до 11 лет

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
ТТК 3.16	Сдобное изделие пром. производства	65	4,2	3,9	33,2	184,6	11,7	0,1	0,0	2,6	20,2	8,5	57,9	0,8
<b>Итого</b>		<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>33,2</b>	<b>184,6</b>	<b>11,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,6</b>	<b>20,2</b>	<b>8,5</b>	<b>57,9</b>	<b>0,8</b>	



растная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г				А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
		Б	Ж	У									
Дополнительный завтрак													
ТТК 3.11	Плоды свежие	200	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
ТТК 3.15	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	20,2	86,6	0	0,02	4	0,2	1,4	8	14	2,8
	<b>Итого</b>	<b>1,8</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>168,2</b>	<b>6</b>	<b>0,06</b>	<b>12</b>	<b>0,6</b>	<b>29,56</b>	<b>23,66</b>	<b>33,14</b>	<b>6,62</b>

городской район

№: сельской

№: вторая

растная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г				А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
		Б	Ж	У									
Дополнительный завтрак													
ТТК 3.11	Плоды свежие	200	0,8	13,35	61,2	4,5	0,03	6	0,3	21,12	11,745	14,355	2,865
	<b>Итого</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>13,35</b>	<b>61,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,03</b>	<b>6</b>	<b>0,3</b>	<b>21,12</b>	<b>11,745</b>	<b>14,355</b>	<b>2,865</b>

городской район

№: восьмой

№: вторая

растная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
		Масса порции, г				А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
		Б	Ж	У										
Дополнительный завтрак														
Продукт йогуртный Frutis		110	2,86	2,75	15,84	99,00	11,00	0,03	0,66	0,00	136,40	16,50	104,50	0,11
	<b>Итого</b>	<b>2,86</b>	<b>2,75</b>	<b>15,84</b>	<b>99,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>136,40</b>	<b>16,50</b>	<b>104,50</b>	<b>0,11</b>	

городской район

№: девятый

№: вторая

растная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Масса порции, г				А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
		Б	Ж	У									
Дополнительный завтрак													
ТТК 3.11	Плоды свежие	200	0,8	17,8	81,6	6	0,04	8	0,4	28,16	15,66	19,14	3,82
ТТК 3.16	Сладкое печенье прот. производства	65	4,23	3,90	184,60	11,70	0,07	0,00	2,60	20,15	8,45	57,85	0,85
	<b>Итого</b>	<b>5,03</b>	<b>4,70</b>	<b>50,95</b>	<b>266,20</b>	<b>17,70</b>	<b>0,11</b>	<b>8,00</b>	<b>3,00</b>	<b>48,31</b>	<b>24,11</b>	<b>76,99</b>	<b>4,67</b>

городской район

№: десятый

№: вторая

растная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
		Масса порции, г				А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
		Б	Ж	У										
Дополнительный завтрак														
Продукт йогуртный Frutis		110	2,9	2,8	15,8	99,0	11,0	0,0	0,7	0,0	136,4	16,5	104,5	0,1
ТТК 3.15	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,0	4,0	0,2	1,4	8,0	14,0	2,8
	<b>Итого</b>	<b>3,86</b>	<b>2,95</b>	<b>36,04</b>	<b>185,60</b>	<b>11,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,66</b>	<b>0,20</b>	<b>137,80</b>	<b>24,50</b>	<b>118,50</b>	<b>2,91</b>	