

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

\_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_ 2022

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор «Фабрика Социального питания»

  
" " \_\_\_\_\_ Д. Семикопенко  
\_\_\_\_\_ 2022



**Примерное десятидневное вариативное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
г. Белгорода  
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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-3г-2020 [2]	Макароны с сыром	150	7,95	8,70	28,65	224,70	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
	Йогурт фруктовый	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
376 [4]	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
	Конд. изделие 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
	<b>Итого</b>		<b>17,13</b>	<b>17,62</b>	<b>72,59</b>	<b>517,46</b>	<b>0,17</b>	<b>1,50</b>	<b>0,55</b>	<b>3,33</b>	<b>395,52</b>	<b>300,71</b>	<b>45,59</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная/	60	1,37	0,73	8,60	46,50	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18
ТТК 3.6	Огурец свежий или	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 соленый	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 подгруппе:		<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,26</b>	<b>7,50</b>	<b>0,01</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>13,89</b>	<b>19,68</b>	<b>8,40</b>	<b>0,36</b>
	Среднее значение по группе:		<b>0,93</b>	<b>0,40</b>	<b>4,93</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>7,85</b>	<b>23,64</b>	<b>8,10</b>	<b>0,27</b>
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	2,20	9,60	64,60	0,00	0,00	6,60	1,00	21,40	18,20	44,80	0,80
ТТК 4.18	Суп томатный с фасолью	200	6,40	13,00	38,40	57,80	0,00	0,04	2,60	1,20	12,80	15,20	32,80	0,40
	Среднее значение по группе:		4,00	7,60	24,00	61,20	0,00	0,02	4,60	1,10	17,10	16,70	38,80	0,60
251 [4]	Поджарка из свинины	90 /15	15,75	24,36	4,31	409,50	0,00	0,42	2,21	5,67	36,54	265,65	204,75	4,73
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	150	3,56	3,24	25,32	144,70	0,04	0,00	15,48	0,47	15,88	123,79	15,18	0,71
ТТК 5.5	Гречка по-купечески	90 / 150	4,83	5,81	12,11	120,05	0,00	0,21	0,63	0,56	6,23	16,24	61,53	0,91
	Среднее значение по группе:		12,07	16,71	20,87	337,12	0,02	0,32	9,16	3,35	29,32	202,84	140,73	3,17
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
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
	<b>Итого</b>		<b>22,18</b>	<b>25,50</b>	<b>113,28</b>	<b>707,16</b>	<b>0,12</b>	<b>3,13</b>	<b>33,06</b>	<b>5,55</b>	<b>85,65</b>	<b>328,46</b>	<b>218,01</b>	<b>6,42</b>
<b>Полдник</b>														
54-1о-2020 [2]	Омлет натуральный	150	8,30	10,30	3,20	109,30	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80
349 [4]	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
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,27	19,73	93,60	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
	<b>Итого</b>		<b>12,03</b>	<b>10,67</b>	<b>50,95</b>	<b>312,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,94</b>	<b>1,40</b>	<b>184,48</b>	<b>312,46</b>	<b>51,04</b>	<b>3,90</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>51,34</b>	<b>53,79</b>	<b>236,82</b>	<b>1537,00</b>	<b>0,37</b>	<b>5,04</b>	<b>34,54</b>	<b>10,28</b>	<b>665,65</b>	<b>941,63</b>	<b>314,64</b>	<b>11,97</b>

День: второй

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 5.7	Суфле куриное, запеченое со сметаной	100	12,37	16,30	3,04	218,20	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75
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
<b>Среднее значение по группе:</b>			0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
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
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2,80	3,29	19,46	118,65	0,04	0,00	0,01	1,40	11,20	30,80	4,20	0,42
ТТК 7.7	Чай с сахаром и лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
<b>Итого</b>			<b>18,09</b>	<b>19,87</b>	<b>53,76</b>	<b>476,09</b>	<b>0,13</b>	<b>7,44</b>	<b>1,44</b>	<b>4,49</b>	<b>92,78</b>	<b>103,11</b>	<b>32,27</b>	<b>3,19</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.9	Помидор свежий или	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК 3.10	Помидор солёный/	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
<b>Среднее значение по подгруппе:</b>			0,66	0,09	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51
ТТК 3.30	Салат из цветной капусты и соленого огурца	60	2,88	3,30	15,00	101,28	0,10	3,30	19,08	0,42	35,52	68,82	21,18	1,80
<b>Среднее значение по группе:</b>			<b>1,77</b>	<b>1,70</b>	<b>8,60</b>	<b>56,75</b>	<b>0,06</b>	<b>7,65</b>	<b>9,54</b>	<b>0,42</b>	<b>21,36</b>	<b>43,56</b>	<b>15,84</b>	<b>1,16</b>
ТТК 4.16	Суп с крупой и томатом(пшеничной)	200	2,00	6,14	16,34	128,62	0,00	0,02	6,80	4,62	42,04	20,86	49,72	0,62
ТТК 4.10	Суп картофельный с пельменями	200 / 20	7,26	9,68	12,54	166,32	0,00	2,20	22,44	3,96	66,44	63,14	193,82	2,86
<b>Среднее значение по группе:</b>			4,63	7,91	14,44	147,47	0,00	1,11	14,62	4,29	54,24	42,00	121,77	1,74
ТТК 5.9	Зразы "Солнышко"	90	7,50	12,80	9,79	152,16	0,16	0,05	2,14	2,67	71,26	18,13	131,72	1,18
ТТК 5.44	Пыльца (бедро н/к) запеченные	90	9,91	8,42	0,07	115,75	0,01	0,04	0,01	2,24	19,12	16,32	138,40	1,20
<b>Среднее значение по группе:</b>			8,71	10,61	4,93	133,96	0,08	0,04	1,08	2,46	45,19	17,22	135,06	1,19
378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами тушеными в соусе	150 /30	7,90	6,52	45,34	271,62	0,23	0,00	23,22	0,27	20,66	160,96	56,66	1,91
ТТК 6.10	Овощной гарнир	150	5,25	6,45	24,00	175,05	3,00	55,50	0,11	5,03	8,67	8,13	6,03	5,45
<b>Среднее значение по группе:</b>			6,58	6,48	34,67	223,34	1,62	27,75	11,66	2,65	14,67	84,54	31,35	3,68
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
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
<b>Итого</b>			<b>26,74</b>	<b>27,56</b>	<b>113,12</b>	<b>791,41</b>	<b>1,88</b>	<b>37,45</b>	<b>36,90</b>	<b>10,79</b>	<b>167,00</b>	<b>271,23</b>	<b>332,16</b>	<b>10,60</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
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
<b>Итого</b>			<b>13,46</b>	<b>12,92</b>	<b>46,58</b>	<b>360,60</b>	<b>0,07</b>	<b>4,10</b>	<b>82,50</b>	<b>0,99</b>	<b>252,64</b>	<b>208,42</b>	<b>24,41</b>	<b>1,58</b>
<b>Итого за 2 день</b>			<b>58,29</b>	<b>60,35</b>	<b>213,46</b>	<b>1628,10</b>	<b>2,08</b>	<b>48,99</b>	<b>120,84</b>	<b>16,27</b>	<b>512,42</b>	<b>582,76</b>	<b>388,84</b>	<b>15,37</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173[4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150 /5	4,00	4,20	14,30	105,30	0,09	0,46	0,02	0,30	71,20	111,90	33,70	0,80
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом или	150 /10	6,08	11,36	51,50	352,64	0,27	0,00	5,44	3,87	41,17	203,63	53,65	2,11
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
	Среднее значение по подгруппе:		<b>5,67</b>	<b>11,91</b>	<b>62,50</b>	<b>348,82</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>2,72</b>	<b>3,21</b>	<b>25,83</b>	<b>149,07</b>	<b>45,57</b>	<b>2,11</b>
	Среднее значение по группе:		<b>4,83</b>	<b>8,05</b>	<b>38,40</b>	<b>227,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>1,37</b>	<b>1,76</b>	<b>48,52</b>	<b>130,48</b>	<b>39,64</b>	<b>1,45</b>
	Молочный коктейль пром.производства	200	5,60	5,00	18,80	140,00	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Конд. изделие пром. производства	25	2,88	0,73	0,23	15,94	0,03	0,80	0,05	0,32	24,75	37,84	11,11	0,27
	Среднее значение по группе:		<b>4,24</b>	<b>2,86</b>	<b>9,52</b>	<b>77,97</b>	<b>0,05</b>	<b>1,19</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>88,49</b>	<b>81,20</b>	<b>16,23</b>	<b>0,37</b>
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	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50
376 [4]	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
ТТК 7.13	Чай каркаде	200	0,00	0,02	15,08	60,50	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
	Среднее значение по группе:		<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>15,04</b>	<b>60,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>5,78</b>	<b>0,71</b>	<b>1,40</b>	<b>0,27</b>
	<b>Итого</b>		<b>15,39</b>	<b>16,91</b>	<b>88,60</b>	<b>551,69</b>	<b>0,27</b>	<b>2,38</b>	<b>1,68</b>	<b>2,01</b>	<b>332,16</b>	<b>339,10</b>	<b>70,86</b>	<b>3,07</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.7	Огурец соленый/	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
ТТК 3.28	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,84	1,74	4,56	37,26	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,15
	Среднее значение по группе:		<b>0,66</b>	<b>0,90</b>	<b>2,79</b>	<b>21,90</b>	<b>0,01</b>	<b>2,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>9,75</b>	<b>9,99</b>	<b>5,79</b>	<b>0,26</b>
81[4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 /10	3,55	13,48	19,10	211,96	0,01	0,11	39,06	4,31	102,48	56,70	93,66	2,10
ТТК 4.6	Суп из овощей с гренками (из пшеничного хлеба)	200 /15	4,39	3,81	11,18	96,51	0,06	1,70	0,02	0,00	163,64	133,90	22,94	0,52
	Среднее значение по группе:		<b>3,97</b>	<b>8,64</b>	<b>15,14</b>	<b>154,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0,90</b>	<b>19,54</b>	<b>2,15</b>	<b>133,06</b>	<b>95,30</b>	<b>58,30</b>	<b>1,31</b>
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90 /30	12,24	7,44	2,76	126,96	0,00	0,12	1,32	2,28	57,60	68,52	269,88	1,20
ТТК 5.11	Котлеты рыбные из минтая	90	13,14	5,67	4,77	94,77	0,00	0,09	0,54	2,97	37,35	39,87	173,34	0,90
	Среднее значение по группе:		<b>12,69</b>	<b>6,56</b>	<b>3,77</b>	<b>110,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,93</b>	<b>2,63</b>	<b>47,48</b>	<b>54,20</b>	<b>221,61</b>	<b>1,05</b>
339[5]	Шпоре 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	15,50	20,34	185,25	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29
	Среднее значение по группе:		<b>2,87</b>	<b>10,15</b>	<b>18,12</b>	<b>152,15</b>	<b>0,14</b>	<b>26,52</b>	<b>0,02</b>	<b>3,45</b>	<b>36,79</b>	<b>82,76</b>	<b>31,06</b>	<b>1,15</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>26,35</b>	<b>27,65</b>	<b>113,14</b>	<b>763,53</b>	<b>0,29</b>	<b>29,56</b>	<b>36,17</b>	<b>10,02</b>	<b>301,15</b>	<b>352,71</b>	<b>379,70</b>	<b>9,66</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	150 /10	8,10	9,30	24,26	213,20	0,11	5,31	1,96	1,59	127,62	162,17	43,16	1,19
376 [4]	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
	<b>Итого</b>		<b>8,18</b>	<b>9,32</b>	<b>39,26</b>	<b>273,70</b>	<b>0,11</b>	<b>5,31</b>	<b>2,00</b>	<b>1,59</b>	<b>138,72</b>	<b>163,57</b>	<b>45,96</b>	<b>1,47</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>49,92</b>	<b>53,87</b>	<b>240,99</b>	<b>1588,91</b>	<b>0,66</b>	<b>37,25</b>	<b>39,84</b>	<b>13,62</b>	<b>772,03</b>	<b>855,38</b>	<b>496,52</b>	<b>14,20</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	150 /10	9,50	5,60	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08	
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	11,17	10,50	2,01	222,19	0,68	0,05	3,36	6,21	67,94	13,40	115,37	1,53	
Среднее значение по группе:			10,34	8,05	18,13	233,58	0,40	0,95	1,71	4,15	72,37	55,74	69,29	14,81	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
14[4]	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	
	Фрукты (порц.)	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	
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			17,67	17,57	68,20	559,58	0,52	3,73	16,77	4,55	262,39	235,80	114,93	19,36	
<b>Обед</b>															
ТТК 3.31	Салат картофельный с морковью и кукурузой/	60	0,89	4,05	5,34	61,39	0,00	0,07	1,35	2,01	14,34	23,12	56,86	0,75	
ТТК 3.11	Салат из белокочанной капусты с морковью	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 по группе:			0,87	3,55	5,38	56,93	0,01	9,77	0,68	1,70	18,38	19,85	32,98	0,53	
102[4]	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	108,20	0,00	0,20	4,60	2,00	34,20	28,40	70,40	1,60	
ТТК 4.3	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	105,60	0,00	0,20	8,20	1,40	28,00	16,60	39,40	1,20	
Среднее значение по группе:			2,90	4,90	12,80	106,90	0,00	0,20	6,40	1,70	31,10	22,50	54,90	1,40	
ТТК 5.26	Паста с мясным соусом	90 /150	17,10	15,75	31,65	336,75	0,00	0,15	1,50	3,30	43,05	60,60	306,30	4,20	
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	90 /20	7,07	8,12	3,96	117,18	0,00	0,07	0,77	1,05	16,80	95,38	12,43	1,12	
378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	4,22	38,76	218,18	0,14	0,00	19,35	1,04	24,59	158,61	34,16	2,75	
Среднее значение по группе:			15,24	14,04	37,18	336,05	0,07	0,11	10,81	2,69	42,22	157,29	176,44	4,03	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48	
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			24,19	23,29	118,84	781,72	0,18	10,08	37,19	7,15	123,08	284,92	294,70	8,34	
<b>Полдник</b>															
432[5]	Оладьи с повидлом	150/10	11,23	16,40	48,78	387,66	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	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			11,39	16,56	68,66	469,26	0,24	1,49	0,03	4,85	139,73	179,90	53,64	3,03	
Итого за 4 день			53,24	57,42	255,70	1810,56	0,94	15,30	53,99	16,55	525,20	700,62	463,26	30,73	

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	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая, со сгущенным молоком	150 /10	11,38	10,14	21,46	261,95	0,05	1,43	0,08	4,37	133,51	191,49	29,19	0,77
14[4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	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	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
376 [4]	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	11,60	12,80	18,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40
	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
	<b>Итого</b>		<b>26,94</b>	<b>30,49</b>	<b>85,59</b>	<b>777,75</b>	<b>0,37</b>	<b>22,83</b>	<b>0,16</b>	<b>6,17</b>	<b>668,41</b>	<b>645,89</b>	<b>119,79</b>	<b>3,12</b>
<b>Обед</b>														
13[5]	Салат из свежих огурцов или	60	0,42	3,60	1,38	39,60	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
ТТК 3.3	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
	Среднее значение по подгруппе:		<b>0,72</b>	<b>2,70</b>	<b>2,49</b>	<b>37,14</b>	<b>0,00</b>	<b>30,36</b>	<b>0,00</b>	<b>1,47</b>	<b>17,46</b>	<b>22,92</b>	<b>7,98</b>	<b>0,36</b>
14[5]	Салат из свжих помидоров с луком или	60	0,66	3,66	2,82	46,86	0,00	12,00	0,00	1,86	10,50	19,68	10,62	0,48
ТТК 3.10	Помидор соленый	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
	Среднее значение по подгруппе:		<b>0,66</b>	<b>1,86</b>	<b>2,46</b>	<b>29,22</b>	<b>0,00</b>	<b>10,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,14</b>	<b>8,25</b>	<b>20,34</b>	<b>9,81</b>	<b>0,48</b>
	Среднее значение по группе:		<b>0,69</b>	<b>2,28</b>	<b>2,48</b>	<b>33,18</b>	<b>0,00</b>	<b>20,43</b>	<b>0,00</b>	<b>1,31</b>	<b>12,86</b>	<b>21,63</b>	<b>8,90</b>	<b>0,42</b>
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	200	8,20	8,60	30,00	230,20	0,00	0,20	12,80	0,60	40,80	167,00	46,00	3,20
ТТК 4.16	Суп с крупой и томатом(пшенной)	200	2,00	6,14	16,34	128,62	0,00	0,02	6,80	4,62	42,04	20,86	49,72	0,62
	Среднее значение по группе:		<b>5,10</b>	<b>7,37</b>	<b>23,17</b>	<b>179,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>9,80</b>	<b>2,61</b>	<b>41,42</b>	<b>93,93</b>	<b>47,86</b>	<b>1,91</b>
ТТК 5.29	Плов по-Арабски	90 /150	14,88	15,67	113,76	456,72	0,00	0,26	0,84	8,40	61,90	67,22	150,12	5,04
ТТК 5.16	Котлеты мясные	90	7,90	8,31	6,68	96,32	0,03	0,05	0,77	0,84	19,18	12,70	81,63	1,13
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
	Среднее значение по группе:		<b>15,68</b>	<b>14,89</b>	<b>79,48</b>	<b>396,78</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,81</b>	<b>4,92</b>	<b>48,24</b>	<b>141,62</b>	<b>183,62</b>	<b>5,41</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>26,95</b>	<b>25,30</b>	<b>165,93</b>	<b>881,33</b>	<b>0,24</b>	<b>21,80</b>	<b>10,61</b>	<b>9,92</b>	<b>135,81</b>	<b>353,00</b>	<b>266,73</b>	<b>10,02</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,00	0,46	0,00	0,02	0,26
	<b>Итого</b>		<b>12,88</b>	<b>12,88</b>	<b>31,46</b>	<b>297,34</b>	<b>0,09</b>	<b>3,18</b>	<b>82,52</b>	<b>0,81</b>	<b>237,40</b>	<b>192,10</b>	<b>21,07</b>	<b>1,46</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>66,76</b>	<b>68,66</b>	<b>282,98</b>	<b>1956,42</b>	<b>0,70</b>	<b>47,81</b>	<b>93,29</b>	<b>16,89</b>	<b>1041,62</b>	<b>1190,99</b>	<b>407,59</b>	<b>14,60</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173[4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150 /5	4,00	6,20	11,90	119,40	0,12	3,20	0,20	1,27	99,00	151,37	44,45	1,07
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
	Йогурт фруктовый	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
376 [4]	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
	<b>Итого</b>		<b>15,13</b>	<b>23,67</b>	<b>108,40</b>	<b>625,10</b>	<b>0,42</b>	<b>4,60</b>	<b>0,64</b>	<b>3,92</b>	<b>360,60</b>	<b>412,27</b>	<b>112,75</b>	<b>3,65</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.7	Огурец солёный или	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
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
	Среднее значение по подгруппе:		<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,26</b>	<b>7,50</b>	<b>0,01</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>13,89</b>	<b>19,68</b>	<b>8,40</b>	<b>0,36</b>
ТТК 3.9	Помидор свежий или	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК 3.10	Помидор солёный	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
	Среднее значение по подгруппе:		<b>0,66</b>	<b>0,09</b>	<b>2,19</b>	<b>12,21</b>	<b>0,02</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>7,20</b>	<b>18,30</b>	<b>10,50</b>	<b>0,51</b>
	Среднее значение по группе:		<b>0,57</b>	<b>0,08</b>	<b>1,73</b>	<b>9,86</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>10,55</b>	<b>18,99</b>	<b>9,45</b>	<b>0,44</b>
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	108,38	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТК 4.18	Суп томатный с фасолью	200	6,40	12,00	28,60	230,40	0,04	2,60	0,00	1,20	12,80	32,80	15,20	0,40
	Среднее значение по группе:		<b>5,39</b>	<b>8,11</b>	<b>20,91</b>	<b>169,39</b>	<b>0,02</b>	<b>1,39</b>	<b>2,33</b>	<b>1,57</b>	<b>23,47</b>	<b>30,63</b>	<b>42,84</b>	<b>1,02</b>
265[4]	Плов из свинины	90/ 150	12,00	19,60	26,40	303,56	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40
ТТК 5.47	Шницель куриный	90	9,84	11,44	9,68	105,68	0,08	0,08	0,08	0,32	1,68	19,52	15,12	130,72
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	23,45	208,22	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
	Среднее значение по группе:		<b>13,68</b>	<b>17,78</b>	<b>29,76</b>	<b>308,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,34</b>	<b>1,02</b>	<b>2,45</b>	<b>11,57</b>	<b>54,75</b>	<b>134,52</b>	<b>67,12</b>
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
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
	<b>Итого</b>		<b>24,82</b>	<b>26,76</b>	<b>115,88</b>	<b>769,81</b>	<b>0,20</b>	<b>9,98</b>	<b>22,65</b>	<b>5,30</b>	<b>76,97</b>	<b>189,65</b>	<b>217,19</b>	<b>70,95</b>
<b>Полдник</b>														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	9,70	7,20	3,10	116,00	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
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
	<b>Итого</b>		<b>11,89</b>	<b>7,43</b>	<b>40,99</b>	<b>272,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,94</b>	<b>1,20</b>	<b>180,48</b>	<b>299,46</b>	<b>48,24</b>	<b>3,70</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>51,84</b>	<b>57,86</b>	<b>265,27</b>	<b>1667,19</b>	<b>0,70</b>	<b>15,00</b>	<b>24,23</b>	<b>10,42</b>	<b>618,05</b>	<b>901,38</b>	<b>378,18</b>	<b>78,30</b>

День: седьмой

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	150 / 10	10,51	8,64	21,36	210,24	0,04	0,92	0,05	3,42	89,93	126,30	13,46	0,53
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТТК 3.34	Буженина из свинины(порциями)	30	5,88	10,44	0,00	105,21	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
	Среднее значение по группе:		5,26	8,17	0,00	88,44	0,09	0,07	0,03	0,11	91,30	74,00	6,80	0,37
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	70,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
376 [4]	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
ТТК 7.13	Чай каркаде	200	0,00	0,02	15,08	60,50	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
	Среднее значение по группе:		0,04	0,02	15,04	60,50	0,01	0,01	0,11	0,00	5,78	0,71	1,40	0,27
	<b>Итого</b>		<b>19,61</b>	<b>17,11</b>	<b>66,60</b>	<b>510,68</b>	<b>0,26</b>	<b>17,20</b>	<b>0,18</b>	<b>5,23</b>	<b>228,41</b>	<b>291,01</b>	<b>53,46</b>	<b>2,82</b>
<b>Обед</b>														
ТТК3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом или	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
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с морковью/	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 по подгруппе:		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 3.8	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	46,50	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18
	Среднее значение по группе:		<b>1,12</b>	<b>1,89</b>	<b>6,84</b>	<b>48,89</b>	<b>0,00</b>	<b>10,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,96</b>	<b>13,05</b>	<b>23,19</b>	<b>8,95</b>	<b>0,26</b>
ТТК 4.5	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
88 [4]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,60	4,00	13,20	95,20	0,00	0,00	6,00	2,00	21,20	20,80	57,60	0,80
	Среднее значение по группе:		<b>1,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,80</b>	<b>100,40</b>	<b>0,10</b>	<b>4,10</b>	<b>3,00</b>	<b>1,70</b>	<b>24,60</b>	<b>30,10</b>	<b>37,10</b>	<b>1,00</b>
ТТК 5.2	Биточки с овощами	90	10,53	14,94	11,07	220,86	0,09	0,36	0,00	1,26	23,04	133,56	15,21	1,53
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,46	4,05	15,15	114,87	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89
ТТК 5.22	Пельмени отварные с маслом сливочным	240 / 5	15,00	20,40	25,20	344,40	0,00	0,40	6,40	8,00	58,00	35,20	259,20	3,40
	Среднее значение по группе:		<b>14,99</b>	<b>19,70</b>	<b>25,71</b>	<b>340,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,38</b>	<b>12,88</b>	<b>4,92</b>	<b>50,44</b>	<b>161,75</b>	<b>146,69</b>	<b>2,91</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>22,68</b>	<b>27,25</b>	<b>95,83</b>	<b>719,26</b>	<b>0,29</b>	<b>15,74</b>	<b>15,88</b>	<b>8,56</b>	<b>119,63</b>	<b>298,94</b>	<b>220,88</b>	<b>7,00</b>
<b>Полдник</b>														
159[4]	Драники 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 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	150 / 10	8,10	9,30	24,26	213,20	0,11	5,31	1,96	1,59	127,62	162,17	43,16	1,19
	Среднее значение по группе:		6,39	10,68	26,66	239,40	0,15	5,66	17,78	2,74	82,19	145,60	42,95	1,24
376 [4]	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
	<b>Итого</b>		<b>6,47</b>	<b>10,70</b>	<b>41,66</b>	<b>299,90</b>	<b>0,15</b>	<b>5,66</b>	<b>17,82</b>	<b>2,74</b>	<b>93,29</b>	<b>147,00</b>	<b>45,75</b>	<b>1,52</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>48,75</b>	<b>55,06</b>	<b>204,09</b>	<b>1529,83</b>	<b>0,70</b>	<b>38,60</b>	<b>33,88</b>	<b>16,53</b>	<b>441,33</b>	<b>736,95</b>	<b>320,09</b>	<b>11,34</b>



День: восьмой

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181[4]	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150 /5	10,08	6,36	20,62	179,96	0,06	0,87	0,05	47,83	98,74	87,27	15,04	0,31
ТТК 2.20	Оладьи со сметанным соусом или	150 /10	6,08	11,36	51,50	352,64	0,27	0,00	5,44	3,87	41,17	203,63	53,65	2,11
ТТК 2.3	Блинчики с начинкой из п/ф	150	5,25	12,45	73,50	345,00	0,20	0,00	0,00	2,55	10,50	94,50	37,50	2,10
	Среднее значение по подгруппе:		5,67	11,91	62,50	348,82	0,23	0,00	2,72	3,21	25,83	149,07	45,57	2,11
	Среднее значение по группе:		<b>7,87</b>	<b>9,13</b>	<b>41,56</b>	<b>264,39</b>	<b>0,15</b>	<b>0,43</b>	<b>1,38</b>	<b>25,52</b>	<b>62,28</b>	<b>118,17</b>	<b>30,30</b>	<b>1,21</b>
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
14[4]	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
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
	Фрукты (порц.)	150	2,25	0,75	19,80	109,65	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	<b>Итого</b>		<b>16,85</b>	<b>18,80</b>	<b>96,73</b>	<b>629,54</b>	<b>0,30</b>	<b>17,01</b>	<b>1,44</b>	<b>26,73</b>	<b>234,60</b>	<b>307,23</b>	<b>118,54</b>	<b>2,97</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.24	Салат из помидоров с сыром или	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
ТТК 3.30	Салат из цветной капусты и соленого огурца/	60	2,88	3,30	4,98	61,14	0,10	3,30	19,08	0,42	35,52	68,82	21,18	1,80
	Среднее значение по подгруппе:		<b>2,53</b>	<b>4,68</b>	<b>3,60</b>	<b>66,62</b>	<b>0,18</b>	<b>1,67</b>	<b>15,48</b>	<b>1,05</b>	<b>69,85</b>	<b>41,20</b>	<b>44,26</b>	<b>1,18</b>
ТТК 3.9	Помидор свежий или	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК 3.10	Помидор соленый	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
	Среднее значение по подгруппе:		<b>0,66</b>	<b>0,09</b>	<b>2,19</b>	<b>12,21</b>	<b>0,02</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>7,20</b>	<b>18,30</b>	<b>10,50</b>	<b>0,51</b>
	Среднее значение по группе:		<b>1,59</b>	<b>2,38</b>	<b>2,90</b>	<b>39,42</b>	<b>0,10</b>	<b>6,83</b>	<b>7,74</b>	<b>0,73</b>	<b>38,52</b>	<b>29,75</b>	<b>27,38</b>	<b>0,84</b>
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	200	2,20	2,20	14,00	94,00	0,00	0,00	6,60	1,00	23,40	28,40	54,00	1,00
ТТК 4.6	Суп из овощей с гренками (из пшеничного хлеба)	200	5,72	6,40	24,20	62,00	0,04	23,60	0,01	3,19	43,40	84,40	29,40	1,37
	Среднее значение по группе:		<b>3,96</b>	<b>4,30</b>	<b>19,10</b>	<b>78,00</b>	<b>0,02</b>	<b>11,80</b>	<b>3,31</b>	<b>2,10</b>	<b>33,40</b>	<b>56,40</b>	<b>41,70</b>	<b>1,19</b>
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	90 /20	10,40	12,80	3,36	169,04	0,00	0,08	0,88	1,20	19,04	14,00	108,80	1,28
ТТК 5.46	Чахохбили	90 /30	12,80	16,00	4,08	168,32	0,00	0,00	1,60	1,92	47,04	26,56	137,60	1,76
	Среднее значение по группе:		<b>11,60</b>	<b>14,40</b>	<b>3,72</b>	<b>168,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,24</b>	<b>1,56</b>	<b>33,04</b>	<b>20,28</b>	<b>123,20</b>	<b>1,52</b>
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
378[1]	Каша пшеничная рассыпчатая	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
	Среднее значение по группе:		<b>5,09</b>	<b>4,73</b>	<b>34,63</b>	<b>201,41</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>19,35</b>	<b>0,24</b>	<b>11,57</b>	<b>105,97</b>	<b>36,34</b>	<b>1,06</b>
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
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
	<b>Итого</b>		<b>27,81</b>	<b>26,61</b>	<b>118,96</b>	<b>745,28</b>	<b>0,33</b>	<b>18,69</b>	<b>32,32</b>	<b>6,03</b>	<b>166,61</b>	<b>309,36</b>	<b>275,06</b>	<b>7,21</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 3.32	Сэндвич Школьный (с соленым огурцом)	100	12,88	12,86	16,38	236,94	0,07	3,00	82,50	0,81	236,94	192,10	21,05	1,20
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,54	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
	<b>Итого</b>		<b>13,16</b>	<b>12,96</b>	<b>49,26</b>	<b>370,48</b>	<b>0,07</b>	<b>3,00</b>	<b>101,80</b>	<b>0,97</b>	<b>250,72</b>	<b>197,88</b>	<b>28,43</b>	<b>1,68</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>57,82</b>	<b>58,36</b>	<b>264,95</b>	<b>1745,30</b>	<b>0,70</b>	<b>38,71</b>	<b>135,56</b>	<b>33,73</b>	<b>651,93</b>	<b>814,46</b>	<b>422,03</b>	<b>11,86</b>

День: девятый

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 2.4	Вареники отварные с картофелем из п/ф со сметаной	150 /10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08
ТТК 5.24	Омлет паровой с мясом	150	16,76	18,60	3,02	333,29	1,02	0,08	5,04	9,32	101,91	20,10	173,06	2,30
	Среднее по группе:		<b>13,13</b>	<b>13,19</b>	<b>18,63</b>	<b>289,12</b>	<b>0,57</b>	<b>0,97</b>	<b>2,55</b>	<b>5,71</b>	<b>89,36</b>	<b>59,09</b>	<b>98,13</b>	<b>15,19</b>
	Конд. изделие пром. Производства	60	3,30	3,90	20,94	0,00	0,02	0,05	0,06	2,52	18,42	34,26	3,84	0,42
	Молоко	200	11,60	12,80	18,80	243,60	0,20	5,20	0,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40
	Фрукты (порц.)	150	1,40	0,20	14,30	70,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
ТТК 7.7	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>		<b>29,57</b>	<b>30,11</b>	<b>87,87</b>	<b>664,76</b>	<b>0,85</b>	<b>24,06</b>	<b>2,61</b>	<b>9,95</b>	<b>631,98</b>	<b>508,75</b>	<b>184,37</b>	<b>17,27</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы/	60	0,84	3,60	4,98	55,68	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78
13[5]	Салат из свежих огурцов или	60	0,42	3,60	2,76	45,12	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
20[5]	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	2,88	41,18	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,04	8,06	0,37
	Среднее по подгруппе:		<b>0,47</b>	<b>3,33</b>	<b>2,82</b>	<b>43,15</b>	<b>0,01</b>	<b>30,17</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>13,52</b>	<b>20,47</b>	<b>8,02</b>	<b>0,33</b>
	Среднее по группе:		<b>0,65</b>	<b>3,47</b>	<b>3,90</b>	<b>49,41</b>	<b>0,00</b>	<b>17,93</b>	<b>0,00</b>	<b>1,57</b>	<b>17,26</b>	<b>22,51</b>	<b>10,28</b>	<b>0,56</b>
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200 /25	2,03	2,48	13,95	86,18	0,00	0,00	9,90	1,13	26,78	26,78	65,03	1,13
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,80	2,80	10,40	74,00	0,00	0,20	4,20	17,80	27,20	51,60	1,00	1,80
	Среднее по группе:		<b>1,91</b>	<b>2,64</b>	<b>12,18</b>	<b>80,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,05</b>	<b>9,46</b>	<b>26,99</b>	<b>39,19</b>	<b>33,01</b>	<b>1,46</b>
ТТК 5.43	Наггетсы куриные	90	18,00	15,03	8,55	241,47	0,18	21,06	0,00	2,07	35,37	235,89	39,33	1,89
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	90 /30	9,84	16,80	12,36	240,00	0,00	0,12	1,08	1,92	44,64	24,60	121,20	1,32
	Среднее значение по группе:		<b>13,92</b>	<b>15,92</b>	<b>10,46</b>	<b>240,74</b>	<b>0,09</b>	<b>10,59</b>	<b>0,54</b>	<b>2,00</b>	<b>40,01</b>	<b>130,25</b>	<b>80,27</b>	<b>1,61</b>
ТТК 6.12	Рагу из овощей	150	4,65	11,10	28,35	231,90	0,12	80,99	0,00	4,38	156,89	126,33	71,39	2,15
ТТК 6.3	Капуста цветная запеченная	150	3,74	2,22	15,45	82,80	0,15	90,72	0,00	0,38	40,92	79,10	25,65	2,15
	Среднее значение по группе:		<b>4,19</b>	<b>6,66</b>	<b>21,90</b>	<b>157,35</b>	<b>0,14</b>	<b>85,85</b>	<b>0,00</b>	<b>2,38</b>	<b>98,90</b>	<b>102,71</b>	<b>48,52</b>	<b>2,15</b>
376 [4]	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
ТТК 7.13	Чай "Каркаде"	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,18	0,02	0,00	0,46	0,00	0,02	0,26
	Среднее значение по группе:		<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>15,04</b>	<b>60,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,78</b>	<b>0,70</b>	<b>1,41</b>	<b>0,27</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>25,62</b>	<b>29,40</b>	<b>94,07</b>	<b>736,34</b>	<b>0,34</b>	<b>114,57</b>	<b>7,62</b>	<b>16,31</b>	<b>206,54</b>	<b>374,85</b>	<b>196,49</b>	<b>7,94</b>
<b>Подник</b>														
432[5]	Оладьи с повидлом	150 /10	11,23	16,40	48,78	387,66	0,22	0,59	0,03	4,77	125,79	175,50	48,50	2,10
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
	<b>Итого</b>		<b>11,81</b>	<b>16,46</b>	<b>78,98</b>	<b>511,32</b>	<b>0,22</b>	<b>1,69</b>	<b>0,03</b>	<b>4,95</b>	<b>141,49</b>	<b>191,82</b>	<b>51,86</b>	<b>2,48</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>67,00</b>	<b>75,97</b>	<b>260,92</b>	<b>1912,42</b>	<b>1,41</b>	<b>140,32</b>	<b>10,26</b>	<b>31,20</b>	<b>980,00</b>	<b>1075,43</b>	<b>432,71</b>	<b>27,68</b>

День: десятый

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182[4]	Каша жидкая молочная рисовая с сахаром	150 /5	8,68	9,27	36,08	258,08	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	3,20	0,10	21,20	108,00	0,08	1,60	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	1,00
14[4]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Пудинг молочный/	100	2,70	3,00	17,00	110,00	0,10	1,40	0,40	0,10	240,00	165,00	28,00	0,20
	Конд. изделие пром. производства	35	1,93	2,28	12,22	0,00	0,01	0,03	0,04	1,47	10,75	19,99	2,24	0,25
	Среднее значение по группе:		2,31	2,64	14,61	55,00	0,06	0,72	0,22	0,79	125,37	92,49	15,12	0,22
376 [4]	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
	<b>Итого</b>		<b>14,35</b>	<b>19,28</b>	<b>87,02</b>	<b>547,68</b>	<b>0,18</b>	<b>7,28</b>	<b>0,61</b>	<b>2,44</b>	<b>288,35</b>	<b>294,90</b>	<b>59,44</b>	<b>1,99</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.29	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков/	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
ТТК 3.3	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
	Среднее значение по группе:		<b>2,44</b>	<b>2,58</b>	<b>13,16</b>	<b>85,58</b>	<b>0,00</b>	<b>1,97</b>	<b>0,00</b>	<b>1,69</b>	<b>36,22</b>	<b>34,09</b>	<b>93,32</b>	<b>1,38</b>
88[5]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	200 /10	1,65	5,50	6,75	83,10	0,01	0,05	22,60	1,85	48,40	23,80	40,20	0,60
ТТК 4.16	Суп с крупой и томатом(перловой)	200	2,00	6,14	16,34	128,62	0,00	0,02	6,80	4,62	42,04	20,86	49,72	0,62
	Среднее значение по группе:		<b>1,83</b>	<b>5,82</b>	<b>11,55</b>	<b>105,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>14,70</b>	<b>3,24</b>	<b>45,22</b>	<b>22,33</b>	<b>44,96</b>	<b>0,61</b>
ТТК 5.41	Финш -кейк(минтай)	90	9,81	8,64	10,80	160,20	0,18	0,09	0,63	2,88	107,28	41,13	201,33	1,08
ТТК5.34	Рыба, запеченная с яйцом	90	12,78	3,69	2,07	92,61	0,00	0,09	0,99	1,71	43,20	51,39	202,41	0,90
	Среднее значение по группе:		<b>11,30</b>	<b>6,17</b>	<b>6,44</b>	<b>126,41</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,81</b>	<b>2,30</b>	<b>75,24</b>	<b>46,26</b>	<b>201,87</b>	<b>0,99</b>
339 [5]	Шюре 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	15,50	20,34	231,62	0,15	34,88	0,00	6,72	36,60	78,93	34,37	1,29
	Среднее значение по группе:		<b>2,87</b>	<b>10,15</b>	<b>18,12</b>	<b>175,33</b>	<b>0,14</b>	<b>26,52</b>	<b>0,02</b>	<b>3,45</b>	<b>36,79</b>	<b>82,76</b>	<b>31,06</b>	<b>1,15</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>23,61</b>	<b>25,51</b>	<b>108,74</b>	<b>759,01</b>	<b>0,34</b>	<b>47,91</b>	<b>15,53</b>	<b>11,73</b>	<b>224,72</b>	<b>272,32</b>	<b>399,98</b>	<b>6,50</b>
<b>Полдник</b>														
ТТК 5.7	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	8,07	10,02	3,04	170,50	0,08	0,10	1,43	2,74	47,49	28,73	13,07	1,75
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 соленый	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:		<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,26</b>	<b>7,50</b>	<b>0,01</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>13,89</b>	<b>19,68</b>	<b>8,40</b>	<b>0,36</b>
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблоч)	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
	<b>Итого</b>		<b>11,78</b>	<b>10,51</b>	<b>43,91</b>	<b>259,60</b>	<b>0,11</b>	<b>5,50</b>	<b>1,43</b>	<b>3,25</b>	<b>83,32</b>	<b>78,81</b>	<b>32,21</b>	<b>3,45</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>49,74</b>	<b>55,29</b>	<b>239,67</b>	<b>1566,29</b>	<b>0,63</b>	<b>60,69</b>	<b>17,56</b>	<b>17,41</b>	<b>596,39</b>	<b>646,03</b>	<b>491,64</b>	<b>11,93</b>

**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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	51,34	53,79	236,82	1537,00	0,37	5,04	34,54	10,28	665,65	941,63	314,64	11,97
2	58,29	60,35	213,46	1628,10	2,08	48,99	120,84	16,27	512,42	582,76	388,84	15,37
3	49,92	53,87	240,99	1588,91	0,66	37,25	39,84	13,62	772,03	855,38	496,52	14,20
4	53,24	57,42	255,70	1810,56	0,94	15,30	53,99	16,55	525,20	700,62	463,26	30,73
5	66,76	68,66	282,98	1956,42	0,70	47,81	93,29	16,89	1041,62	1190,99	407,59	14,60
6	51,84	57,86	265,27	1667,19	0,70	15,00	24,23	10,42	618,05	901,38	378,18	78,30
7	48,75	55,06	204,09	1529,83	0,70	38,60	33,88	16,53	441,33	736,95	320,09	11,34
8	57,82	58,36	264,95	1745,30	0,70	38,71	135,56	33,73	651,93	814,46	422,03	11,86
9	67,00	75,97	260,92	1912,42	1,41	140,32	10,26	31,20	980,00	1075,43	432,71	27,68
10	49,74	55,29	239,67	1566,29	0,63	60,69	17,56	17,41	596,39	646,03	491,64	11,93
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>554,72</b>	<b>596,63</b>	<b>2464,85</b>	<b>16942,02</b>	<b>8,90</b>	<b>447,70</b>	<b>563,99</b>	<b>182,92</b>	<b>6804,63</b>	<b>8445,63</b>	<b>4115,49</b>	<b>227,97</b>

**Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней**

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№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 плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыплята 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	Яйцо	1 шт. (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 2022-2023гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.