

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательного учреждения
Муниципальное бюджетное учреждение
«Шебекинский районный центр образования»
г. Шебекино, ул. Карницкая
№ 13 _____ 2023

Согласовано!

Директор
М.В. Шибирова
О.В. Сергеева

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика
Социального питания 1»
Д.С. Семикопенко
№ _____ 2023

Примерное

десятидневное сбалансированное меню

рационов горячего питания

Шебекинского городского округа

для детей дошкольного возраста от 1 до 3 лет

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe			
															В	Ж	У
Завтрак 2																	
54-3г-2020 [2]	Макаронны отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	211,20	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75			
	Кондитерское Изделие Пром. Производства	40	1,60	1,88	11,12	67,80	0,02	0,00	0,80	0,80	6,40	17,60	2,40	0,24			
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28			
	Итого	405	9,63	9,10	54,77	339,46	0,07	0,09	1,51	143,50	119,05	16,15	1,27				
Завтрак 2																	
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60			
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60			
Обед																	
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18			
ТТК 3.7	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18			
	Среднее значение по группе:	30	0,24	0,03	0,63	3,75	0,00	2,25	0,00	0,02	6,95	9,84	4,20	0,18			
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,20	1,65	7,20	48,45	0,00	0,00	4,95	0,75	16,05	13,65	33,60	0,60			
260 [4]	Гуляш из свинины	60	11,00	28,00	7,00	324,00	0,00	0,00	1,00	3,00	20,00	22,00	129,00	2,00			
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	110	2,97	2,70	21,10	120,58	0,03	0,00	12,90	0,39	13,23	103,16	12,65	0,59			
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	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	13,00	2,80	0,20			
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,45	0,00	8,70	45,00	14,10	1,20			
	Итого	640	19,17	32,99	86,53	720,72	0,11	21,55	18,85	4,97	82,59	214,03	202,13	5,24			
Уплотненный полдник																	
227[5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00			
ТТК 6.2	Капуста тушеная	110	2,31	3,52	10,34	82,28	0,00	18,92	0,00	1,87	61,05	44,11	22,77	0,88			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	13,00	2,80	0,20			
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69			
	Итого	385	9,58	7,81	48,51	296,74	0,05	19,60	0,02	2,60	119,41	157,35	47,83	2,77			
	Итого за 1 день	1630	39,39	50,10	210,00	1448,92	1,63	45,60	18,96	10,47	346,90	492,23	268,11	24,88			

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	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															
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	4,50	7,91	23,87	184,61	0,06	0,87	0,05	47,83	98,74	87,27	15,04	0,31	
3[5]	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72	
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,16	0,02	16,87	68,31	0,00	3,15	0,00	0,02	15,76	4,88	2,66	0,40	
	Итого	422	9,38	14,81	55,32	392,10	0,11	4,09	0,09	48,35	210,62	169,73	31,11	1,43	
Завтрак 2															
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Яблока печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51	
403[4]	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35	
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35	
Обед															
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком/	30	0,27	1,80	1,08	21,60	0,00	2,46	0,00	0,09	5,70	10,17	4,80	0,21	
ТТК 3.10	Помидор солёный	30	0,33	0,03	1,05	5,79	0,00	4,50	0,00	0,21	3,00	10,50	4,50	0,24	
	Среднее значение по группе:	30	0,30	0,92	1,07	13,70	0,00	3,48	0,00	0,15	4,35	10,34	4,65	0,23	
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,08	3,16	6,70	64,25	0,00	0,00	7,36	1,52	30,92	33,55	16,00	0,76	
ТТК 5.15	Котлеты куриные	50	4,44	8,16	3,88	106,72	0,00	0,04	0,00	1,36	7,36	6,04	51,04	0,56	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,72	3,86	25,68	160,34	0,16	0,00	0,01	0,40	10,26	135,55	90,32	3,10	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94	
ТТК 2.18	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20	
	Итого	600	15,19	16,76	78,92	565,01	0,26	4,42	7,37	4,16	79,53	247,87	184,05	6,98	
Уплотненный полдник															
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	50	6,19	8,71	1,52	109,10	0,04	0,05	0,72	1,37	23,75	14,37	6,54	0,88	
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	110	3,68	3,01	17,63	112,32	0,04	0,00	0,10	0,65	3,24	24,78	14,08	0,74	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,30	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80	
ТТК 7.16	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	395	11,25	11,99	42,05	321,48	0,13	0,05	0,86	2,32	43,89	70,55	32,82	2,70	
	Итого за 2 день	1527	36,25	43,99	203,12	1391,52	0,51	13,58	10,48	55,05	351,39	498,63	258,65	13,46	

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	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																
182 [4]	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150/5	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47		
115	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,44	7,56	14,64	136,00	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60		
ТТК 7.16	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	410	8,66	15,76	56,42	401,80	0,09	4,96	0,35	2,03	154,66	176,49	43,80	1,35		
Завтрак 2																
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32		
	Итого	215	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32		
Обед																
32[5]	Салат из свежеты с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	0,01	2,46	0,01	0,71	48,59	32,98	6,92	0,38		
102 [4]	Суп картофельный с горохом	150	3,30	3,15	9,90	88,95	0,00	0,15	3,45	1,50	25,65	21,30	52,80	1,20		
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/30	11,36	3,28	1,84	84,48	0,00	0,08	0,88	1,52	38,40	45,68	179,92	0,80		
339[5]	Пюре картофельное	110	2,04	3,20	13,63	91,49	0,09	12,11	0,02	0,12	24,65	57,73	18,50	0,67		
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69		
ТТК 2.18	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20		
	Итого	620	22,25	13,09	77,25	520,64	0,19	15,48	4,36	5,00	182,35	239,13	292,50	5,14		
Уплотнительный полдник																
218 [4]	Вареники ленивые отварные, со сметанным соусом	130/10	17,64	8,68	17,50	218,68	0,06	0,39	0,07	0,35	143,08	180,18	22,68	0,42		
	Итого за 3 дня	1655	60,99	48,31	195,25	1464,12	0,66	34,94	4,82	7,58	995,59	980,30	426,09	9,63		

День: четвертый
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ ред.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															Завтрак	
173[4]	Каши вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	6,20	9,61	22,17	199,95	0,14	0,71	0,03	0,47	110,36	173,45	52,24	1,24		
416[5]	Кондитерское изделие пром.Производства Какао с молоком	40 200 395	1,60 4,08 11,88	1,88 3,54 15,03	11,12 17,58 50,87	67,80 118,52 386,27	0,02 0,06 0,22	0,00 1,58 2,29	0,00 0,02 0,06	0,80 0,00 1,27	6,40 152,22 268,98	17,60 124,56 315,61	2,40 21,34 75,98	0,24 0,48 1,96		
Итого																
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60		
Итого		200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60		
ТТК 3.9	Помидор свежий/	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27		
ТТК 3.10	Помидор соленый	30	0,33	0,03	1,05	5,79	0,00	4,50	0,00	0,21	3,00	10,50	4,50	0,24		
88 [4]	Среднее значение по группе: Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	30	0,33	0,05	1,10	6,11	0,01	6,00	0,00	0,21	3,60	9,15	5,25	0,26		
ТТК 5.26	Спагетти с мясным соусом	150/10 50/110	1,08 12,98	3,16 12,32	4,88 23,21	55,76 231,00	0,00 0,00	0,11 1,10	10,39 0,00	1,37 2,42	30,62 31,57	14,00 44,44	29,79 224,62	0,45 3,08		
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	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20		
Итого		590	18,16	16,13	79,78	516,81	0,09	25,41	11,49	4,81	92,15	132,97	282,34	5,66		
ТТК 3.3	Икра овощная(кабачковая)	40	0,68	1,20	2,40	23,12	0,00	2,48	0,00	0,88	14,56	14,56	5,32	0,28		
54-10-2020[3]	Омлет натуральный	130	10,99	16,84	2,73	205,60	0,05	0,26	0,17	0,33	93,60	174,85	14,30	1,82		
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94		
Итого		390	13,13	18,45	32,91	381,92	0,12	3,64	0,17	1,59	127,90	223,81	34,16	3,84		
Итого за 4 день		1575	44,16	49,81	183,76	1376,99	1,83	35,75	11,72	9,06	490,43	674,18	394,48	27,05		

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	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, со стущеным молоком	130 /10	13,22	9,74	19,78	225,90	0,04	1,15	0,07	4,02	145,94	176,75	19,49	0,46
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
ТТК 7.16	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	375	14,90	9,81	45,38	340,36	0,08	1,95	0,11	4,02	164,64	204,15	27,49	1,24
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403[4]	Яблока печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
Обед														
21 [5]	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,23	0,01	9,74	0,00	0,69	11,21	8,28	4,55	0,15
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	150	5,25	9,90	22,50	187,50	0,00	0,15	9,60	0,45	30,60	125,25	34,50	2,40
ТТК 5.22	Мясо тушеное (филе)	50/30	9,00	3,50	1,65	85,00	0,00	0,10	6,50	1,35	18,00	76,20	152,50	1,35
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,40	2,68	24,98	133,68	0,02	0,00	12,90	0,17	3,94	51,87	16,97	0,35
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	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	620	21,14	18,17	103,75	662,47	0,10	11,09	29,00	3,49	92,15	335,92	228,78	6,03
Уплотненный подвик														
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	50	5,30	9,35	5,55	127,55	0,10	0,15	0,01	1,15	7,85	60,35	8,80	0,70
ТТК 6.5	Картофель тушеный в сметане	110	2,50	5,30	13,80	112,90	0,07	2,70	0,00	1,00	38,00	65,00	17,00	0,50
ТТК 2.18	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
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	395	15,13	19,78	38,82	394,05	0,25	5,45	0,05	2,35	289,85	318,35	56,60	1,60
	Итого за 5 день	1500	51,61	48,20	214,78	1509,82	0,45	23,50	31,32	10,08	564,00	868,90	323,55	11,23

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	Y	V1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
																Б	Ж	У
Завтрак																		
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150 /5	8,29	11,28	23,17	227,30	0,06	0,84	0,07	46,34	96,75	85,95	14,55	0,31				
	Ковалитерское изделие пром.производства	40	1,60	1,88	11,12	67,80	0,04	0,00	0,80	6,40	17,60	2,40	0,24					
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	11,10	1,40	2,80	0,28					
	Итого	410	9,97	13,18	49,29	355,56	0,10	0,84	0,11	47,14	114,25	104,95	19,75	0,83				
Завтрак 2																		
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60				
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60				
Обед																		
ТТК 3.7	Огурец соленый/	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18				
ТТК 3.6	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18				
	Среднее значение по группе:	30	0,24	0,03	0,63	3,75	0,00	2,25	0,00	0,02	6,95	9,84	4,20	0,18				
102[4]	Суп картофельный с горохом	150	3,30	3,15	9,90	88,95	0,00	0,15	3,45	1,50	25,65	21,30	52,80	1,20				
265[4]	Плов из свинины	50/ 110	12,60	15,75	25,95	322,50	0,00	0,45	1,35	2,70	12,45	39,60	174,60	1,80				
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69				
ТТК 2.18	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20				
	Итого	580	20,28	19,54	86,22	631,08	0,10	3,53	4,80	5,37	90,11	152,18	265,96	5,27				
Уплотненный полдник																		
ТТК 5.7	Запеканка картофельная с мясом	50/ 110	4,35	18,00	32,40	312,15	0,00	0,30	2,55	2,70	10,20	95,10	45,15	11,70				
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80				
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				
	Итого:	370	5,93	18,35	69,18	469,29	0,05	19,60	2,55	3,16	29,66	132,48	60,33	12,97				
	Итого за 6 день	1560	37,18	51,26	224,88	1547,93	1,65	28,37	7,46	57,07	235,42	391,41	348,04	34,67				

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	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	Обед
223 [4]	Запеканка из творога, с повидлом	130/10	8,82	8,55	21,11	189,38	0,04	1,08	0,06	3,99	104,92	147,35	15,71	0,62		
1[5]	Бутерброды с маслом сливочным	40	4,20	6,12	12,96	123,72	0,04	0,06	0,04	0,44	85,44	68,96	11,92	0,64		
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Итого	395	21,18	18,21	51,65	431,62	0,14	2,72	0,12	4,43	342,58	340,87	48,97	1,74		
			Завтрак 2													
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51		
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35		
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35		
			Обед													
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом/	30	0,45	1,53	1,38	21,72	0,00	9,90	0,00	1,17	13,08	10,50	5,55	0,18		
21 [5]	Салат из капусты белокочанной с луком	30	0,42	1,52	2,60	25,79	0,01	10,49	0,00	0,71	13,40	7,41	3,95	0,16		
	Среднее значение по группе:	30	0,44	1,53	1,99	23,75	0,00	10,19	0,00	0,94	13,24	8,96	4,75	0,17		
ТТК 4.3	Свекольник	150	1,05	4,20	9,30	78,60	0,00	0,15	6,15	1,05	21,00	12,45	29,55	0,90		
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	50/20	4,55	12,00	2,83	137,50	0,00	0,05	0,55	0,75	12,00	68,13	8,88	0,80		
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,72	3,86	25,68	160,34	0,16	0,00	0,01	0,40	10,26	135,55	90,32	3,10		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94		
ТТК 2.18	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20		
	Итого	600	15,40	22,26	81,39	620,19	0,26	11,29	6,71	3,87	83,14	287,48	155,53	7,31		
			Уплотненный полдник													
ТТК 5.36	Суфле из печени	50	9,00	2,65	4,30	77,20	0,00	0,63	0,00	2,19	13,05	40,05	10,85	0,25		
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,40	2,68	24,98	133,68	0,02	0,00	12,90	0,17	3,94	51,87	16,97	0,35		
ТТК 2.18	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		
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого	380	18,73	5,13	19,47	364,48	0,08	2,60	0,04	0,20	244,00	193,00	30,80	0,40		
	Итого за 7 дней	1485	55,75	46,03	179,34	1529,22	0,50	21,63	9,03	8,72	687,08	831,83	245,98	11,80		

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ респ.	Наименование блюда	Масса порция, 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																
ТТК 1.1	Каша "Дружба" с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	5,58	4,34	38,29	201,50	0,16	0,31	0,00	1,09	115,32	35,50	150,35	0,62		
315	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72		
ТТК 7.16	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	420	10,39	11,25	67,87	401,15	0,20	0,38	0,09	1,58	222,54	114,48	166,56	1,62		
Завтрак 2																
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32		
	Итого	215	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32		
Обед																
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	30	1,45	3,03	1,11	38,66	0,01	0,02	0,59	0,84	52,09	6,79	33,67	0,28		
ТТК 3.10	Помидор соленый	30	0,33	0,03	1,05	5,79	0,00	4,50	0,00	0,21	3,00	10,50	4,50	0,24		
	Среднее значение по группе:	30	0,89	1,53	1,08	22,22	0,01	2,26	0,30	0,52	27,54	8,64	19,09	0,26		
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	150/10	1,76	1,76	11,20	75,68	0,00	0,00	5,28	0,80	18,72	22,72	43,20	0,80		
ТТК 5.44	Цыпленок (бедро б/к) запеченные	50	3,72	5,40	0,04	63,62	0,00	0,02	0,00	1,12	9,56	8,16	69,20	0,60		
310 [4]	Картофель отварной с маслом сливочным	110/5	2,01	2,97	16,11	99,17	0,11	14,70	0,00	0,15	10,25	55,81	20,53	0,81		
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	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20		
	Итого	595	12,14	12,27	79,02	484,64	0,19	36,28	5,58	3,40	92,43	160,71	174,69	4,34		
Уплотненный подник																
218 [4]	Вареники ленивые отварные, со стухенным молоком	130/10	19,04	10,22	28,98	283,50	0,06	0,46	0,07	0,42	184,94	214,48	27,58	0,42		
385 [4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого	340	24,84	15,22	38,58	390,10	0,14	3,06	0,11	0,42	424,94	394,48	55,58	0,62		
	Итого за 8 день	1570	53,60	44,11	210,15	1447,88	0,74	41,23	5,78	5,40	999,42	863,17	426,93	6,90		

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ ред.	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 2														
ТТК 2.4	Вареники с картофелем из п/ф с маслом сливочным	150/10	8,01	9,79	29,55	238,24	0,08	1,57	0,07	1,86	56,56	79,38	19,04	0,80
1[5]	БуТЕРБРОДЫ с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,00	0,04	0,00	0,00	0,48	29,08	9,88	0,60	0,60
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,16	0,02	16,87	68,31	0,00	3,15	0,00	0,02	15,76	4,88	2,66	0,40
	Итого	402	10,60	17,37	61,07	442,55	0,12	4,72	0,07	2,36	81,60	113,34	31,58	1,80
Завтрак 2														
403[4]	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
Обед														
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	30	0,44	0,93	2,60	21,09	0,00	0,01	2,95	0,43	12,76	6,60	13,08	0,43
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	1,53	1,87	10,54	72,08	0,00	0,00	7,48	0,85	20,23	20,23	49,13	0,85
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	50	5,30	9,35	5,55	127,55	0,10	0,15	0,01	1,15	7,85	60,35	8,80	0,70
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	110	3,68	3,01	17,63	112,32	0,04	0,00	0,10	0,65	3,24	24,78	14,08	0,74
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	610	15,10	15,77	86,05	548,92	0,24	0,84	10,54	4,23	89,14	193,40	119,45	4,81
Уплотненный полдник														
227[5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00
ТТК 6.2	Капуста тушеная	110	2,10	3,20	9,40	75,20	0,00	17,20	2,00	1,70	55,50	40,10	20,70	0,80
ТТК 2.18	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 7.9	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
	Итого	370	8,99	7,49	48,43	297,72	0,03	36,50	2,02	2,09	95,16	137,28	34,08	2,47
	Итого за 9 день	1492	35,13	41,06	222,37	1402,12	0,41	47,07	14,79	8,90	283,26	454,50	195,79	11,43

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рен.	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														
182[4]	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом сливочным	150/5	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47
	Повидло	10	0,04	0,00	6,10	25,00	0,07	0,06	0,00	0,00	0,14	0,11	0,18	0,72
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
ТТК 7.16	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	400	7,86	8,25	58,48	344,80	0,16	5,82	0,35	1,55	153,12	173,52	39,30	1,97
Завтрак 2														
418[5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.6	Огурец свежий/	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 3.7	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
	Среднее значение по группе:	30	0,24	0,03	0,63	3,75	0,00	2,25	0,00	0,02	6,95	9,84	4,20	0,18
88 [4]	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	150/10	1,08	3,16	4,88	55,76	0,00	0,00	10,39	1,37	30,62	14,00	29,79	0,45
ТТК 5.41	Фарш -кейк(минтай)	50	7,95	4,80	6,00	74,25	0,10	0,05	0,35	1,60	59,60	22,85	111,85	0,60
339 [5]	Шоре картофеляное	110	2,04	3,20	13,63	91,49	0,09	12,11	0,02	0,12	24,65	57,73	18,50	0,67
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	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	600	15,08	11,80	75,74	449,19	0,27	33,71	10,76	3,91	148,17	169,80	187,02	3,77
Уплотненный полдник														
ТТК 5.38	Тфтели мясные с рисом, с соусом	50/30	6,56	11,20	6,40	152,80	0,00	0,08	0,72	1,28	29,76	16,40	80,80	0,88
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,72	3,86	25,68	160,34	0,16	0,00	0,01	0,40	10,26	135,55	90,32	3,10
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	510	19,78	20,71	59,38	503,74	0,32	12,68	0,77	2,18	301,82	372,95	217,52	7,18
	Итого за 10 дней	1710	43,71	40,96	213,80	1389,74	2,14	56,61	11,88	9,04	604,51	718,07	445,85	28,52

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 ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	39,39	50,10	210,00	1448,92	1,63	45,60	18,96	10,47	346,90	492,23	268,11	24,88		
2	36,25	43,99	203,12	1391,52	0,51	13,58	10,48	55,05	351,39	498,63	258,65	13,46		
3	60,99	48,31	195,25	1464,12	0,66	34,94	4,82	7,58	995,59	980,30	426,09	9,63		
4	44,16	49,81	183,76	1376,99	1,83	35,75	11,72	9,06	490,43	674,18	394,48	27,05		
5	51,61	48,20	214,78	1509,82	0,45	23,50	31,32	10,08	564,00	868,90	323,55	11,23		
6	37,18	51,26	224,88	1547,93	1,65	28,37	7,46	57,07	235,42	391,41	348,04	34,67		
7	55,75	46,03	179,34	1529,22	0,50	21,63	9,03	8,72	687,08	831,83	245,98	11,80		
8	53,60	44,11	210,15	1447,88	0,74	41,23	5,78	5,40	999,42	863,17	426,93	6,90		
9	35,13	41,06	222,37	1402,12	0,41	47,07	14,79	8,90	283,26	454,50	195,79	11,43		
10	43,71	40,96	213,80	1389,74	2,14	56,61	11,88	9,04	604,51	718,07	445,85	28,52		
Всего за 10 дней	457,77	463,82	2057,46	14508,27	10,52	348,26	126,23	181,36	5557,99	6773,22	3333,47	179,55		

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, г) 85 % (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	34	340	330	97	10	3		
2	Хлеб пшеничный	60	51	510	500	98	10	2		
3	Мука пшеничная	25	21,25	212,5	212,5	100				
4	Крупы, бобовые	30	25,5	255	255	100				
5	Макаронные изделия	8	6,8	68	68	100				
6	Картофель	120	102	1020	1020	100				
7	Овощи свежие, зелень	180	153	1530	1530	100				
8	Фрукты (плоды) свежие	95	80,75	807,5	750	93	57,5	7		
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	9	7,65	76,5	76,5	100				
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	85	850	650	76	200	24		
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	50	42,5	425	400	94	25	6		
12	Цыпята 1 кат. (нетто)	20	17	170	245	144			75	44
13	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	17	170	70	41	100	59		
14	Рыба-филе (нетто)	32	27,2	272	147	54	125	46		
15	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	331,5	3315	3050	92	265	8		
16	Творог 5%-9%	30	25,5	255	305	120			50	20
17	Сыр	4	3,4	34	44	129			10	29
18	Сметана	9	7,65	76,5	76,5	100				
19	Масло сливочное	18	15,3	153	153	100				
20	Масло растительное	9	7,65	76,5	76,5	100				
21	Яйцо	1	0,85	8,5	8,5	100				
22	Сахар	25	21,25	212,5	212,5	100				
23	Кондитерские изделия	12	10,2	102	122	120			20	20
24	Крахмал	2	1,7	17	17	100				
25	Какао-порошок	0,5	0,425	4,25	4,25	100				
26	Чай	0,5	0,425	4,25	4,25	100				
27	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,34	3,4	3,4	100				
28	Соль	3	2,55	25,5	25,5	100				

Суммарный объем блюд по приемам пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1	405	200	640	385
2	422	110	600	395
3	410	215	620	410
4	395	200	590	390
5	375	110	620	395
6	410	200	580	370
7	395	110	600	380
8	420	215	595	340
9	402	110	610	370
10	400	200	600	510
Показатели нормы	350	100	450	400
Среднее за 10 дней	403,4	167	605,5	395

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 2023-2024 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.