

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления образования
администрации Шебекинского городского округа
Карницкая
2023

Семиколопенко
Директор
Семиколопенко
Светлана
Светлана



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика
Социальной Финансировки»

Семиколопенко



Д.С. Семиколопенко
2023

Примерное

десятидневное сбалансированное меню

рационов горячего питания

Шебекинского городского округа

для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет

2023-2024 г.г.

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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		
															Итого	Итого
Завтрак																
54-3г-2020 [2]	Макаронные отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	211,20	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	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	11,10	1,40	2,80	0,28			
	Итого	405	9,63	9,10	54,77	339,46	0,07	0,05	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	1,80	2,00	15,60			
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,80	2,00	15,60			
Обед																
ТТК 3.6	Огурец свежий/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	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	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36			
	Среднее значение по группе:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36			
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,44	1,98	8,64	58,14	0,00	0,00	5,94	19,26	16,38	40,32	0,72			
260 [4]	Гуляш	80	8,80	22,40	5,60	259,20	0,00	0,00	0,80	16,00	17,60	103,20	1,60			
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	3,51	27,43	156,75	0,04	0,00	16,77	17,20	134,11	16,45	0,77			
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	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	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	8,70	45,00	14,10	1,20			
	Итого	700	18,34	28,56	93,53	705,53	0,12	23,80	4,65	92,71	253,15	191,05	5,32			
Уплотненный полдник																
227[5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	22,00	76,80	4,80	1,00			
ТТК 6.2	Капуста тушеная	130	2,73	4,16	12,22	97,24	0,00	22,36	0,00	72,15	52,13	26,91	1,04			
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	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	0,02	0,68	0,00	32,36	23,44	17,46	0,69			
	Итого	390	10,00	8,45	50,39	311,70	0,05	23,04	0,02	130,51	165,37	51,97	2,93			
	Итого за 1 день	1695	38,98	46,31	218,88	1448,69	1,64	51,29	23,62	368,12	539,37	261,17	25,11			

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
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		
3[5]	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,45	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	13,17	18,18	54,62	434,79	0,11	4,06	0,11	46,85	208,63	168,41	30,62	1,43		
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																
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком/	60	0,54	3,60	2,16	43,20	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42		
ТТК 3.10	Помидор соевый	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 группе:	60	0,60	1,83	2,13	27,39	0,00	6,96	0,00	0,30	8,70	20,67	9,30	0,45		
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,29	3,75	7,96	76,30	0,00	0,01	8,74	1,81	36,72	39,84	19,00	0,90		
ТТК 5.15	Котлеты куриные	70	6,66	12,24	5,82	160,08	0,00	0,06	0,00	2,04	11,04	9,06	76,56	0,84		
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03		
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	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	700	19,62	23,51	90,89	692,21	0,31	7,93	8,75	5,40	96,44	308,19	244,32	8,56		
Уплотненный полдник																
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	70	8,66	12,19	2,13	152,74	0,06	0,07	1,00	1,92	33,24	20,11	9,15	1,23		
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,02	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96		
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 7.16	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	435	14,82	16,38	47,95	398,82	0,16	0,07	1,17	3,06	54,36	83,73	39,65	3,27		
	Итого за 2 день	1667	48,06	58,49	220,28	1638,75	0,59	17,07	12,19	55,53	376,79	570,80	325,27	15,61		

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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 2														
173[4]	Каша 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	1,58 2,29	0,02 0,06	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
418 [5]	Сок	200 200	1,00 1,00	0,20 0,20	20,20 20,20	92,00 92,00	1,40 1,40	4,40 4,40	0,00 0,00	1,40 1,40	1,40 1,40	1,80 1,80	2,00 2,00	15,60 15,60
Обед														
ТТК 3.9	Помидор свежий/	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
88 [4]	Среднее значение по группе: Щи из свежей капусты с картошкой, со сметаной	60 180/10	0,66 1,29	0,09 3,75	2,19 5,80	12,21 66,22	0,02 0,00	12,00 0,01	0,00 12,34	0,42 1,63	7,20 36,36	18,30 16,62	10,50 35,38	0,51 0,54
ТТК 5.26	Спагетти с мясным соусом	70/130	15,34	14,56	27,43	273,00	0,00	0,13	1,30	2,86	37,31	52,52	265,46	3,64
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	700	21,05	19,01	86,01	575,37	0,10	31,44	13,64	5,72	107,23	152,82	334,02	6,56
Уплотненный полдник														
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
54-10-2020[3]	Омлет натуральный	150	12,68	19,43	3,15	237,23	0,06	0,30	0,20	0,38	108,00	201,75	16,50	2,10
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	430	15,16	21,64	34,53	425,11	0,13	4,92	0,20	2,08	149,58	257,99	39,02	4,26
	Итого за 4 день	1725	49,08	55,87	191,61	1478,75	1,85	43,05	13,89	10,46	527,19	728,22	451,02	28,37

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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	P	Mg	Fe		
Завтрак																
223 [4]	Запеканка из творога, со стуженым молоком	150/10	15,10	11,14	22,61	258,18	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53		
ТТК 2.1	Батон лектиновый	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	395	16,78	11,21	48,21	372,64	0,09	2,11	0,12	4,59	185,48	229,40	30,27	1,31		
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																
21 [5]	Салат из белокочанной капусты	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		
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	180	6,30	11,88	27,00	225,00	0,00	0,18	11,52	0,54	36,72	150,30	41,40	2,88		
ТТК 5.22	Мясо тушеное (филе)	70/30	12,60	4,90	2,31	119,00	0,00	0,14	9,10	1,89	25,20	106,68	213,50	1,89		
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,46		
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	720	26,93	23,88	119,11	800,31	0,12	20,89	37,39	4,87	117,86	415,30	306,32	7,31		
Уплотненный полдник																
ТТК 5.17	Коглеты Нежные	70	7,42	13,09	7,77	178,57	0,14	0,21	0,01	1,61	10,99	84,49	12,32	0,98		
ТТК 6.5	Картофель тушеный в сметане	130	3,25	6,89	17,94	146,77	0,09	3,51	0,00	1,30	49,40	84,50	22,10	0,65		
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	420	18,00	25,11	45,18	478,94	0,31	6,32	0,05	3,11	304,39	361,99	65,22	2,03		
	Итого за 5 дней	1645	62,16	60,63	239,33	1764,82	0,53	34,33	39,72	12,79	625,10	1017,17	412,49	13,00		

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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														
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
	Кондитерское изделие пром.производства	40	1,60	1,88	11,12	67,80	0,04	0,00	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	0,00	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/	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
102[4]	Среднее значение по группе:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
265[4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44
ТТК 7.8	Плов из свинины	70/130	16,80	21,00	34,60	430,00	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40
ТТК 2.18	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 2.19	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
	Итого:	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	690	25,38	25,45	97,48	760,12	0,10	5,96	5,94	6,58	106,33	179,48	338,92	6,29
Уплотненный полдник														
ТТК 5.7	Запеканка картофельная с мясом	70/130	5,80	24,00	43,20	416,20	0,00	0,40	3,40	3,60	13,60	126,80	60,20	15,60
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:	420	7,38	24,35	79,98	573,34	0,05	19,70	3,40	4,06	33,06	164,18	75,38	16,87
	Итого за 6 дней	1720	43,73	63,17	246,94	1781,02	1,65	30,90	9,45	59,18	255,04	450,41	436,05	39,59

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рен.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																З	В
Завтрак 2																	
223 [4]	Запеканка из творога, с повидлом	150/10	9,45	9,17	22,62	202,91	0,05	1,16	0,06	4,28	112,41	157,88	16,83	0,66			
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	400	21,81	18,83	53,16	445,15	0,15	2,80	0,12	4,71	350,07	351,40	50,09	1,78			
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			
	Яблоко 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/	60	0,90	3,06	2,76	43,44	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36			
21 [5]	Салат из капусты белокочанной с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,58	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32			
	Среднее значение по группе:	60	0,87	3,05	3,98	47,51	0,01	20,39	0,00	1,88	26,48	17,91	9,50	0,34			
ТТК 4.3	Свекольник	180	1,26	5,04	11,16	94,32	0,00	0,18	7,38	1,26	25,20	14,94	35,46	1,08			
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	70/20	6,37	16,80	3,96	192,50	0,00	0,07	0,77	1,05	16,80	95,38	12,43	1,12			
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03			
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	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	710	19,58	30,58	94,07	762,77	0,31	21,54	8,16	5,44	108,46	366,84	196,84	8,91			
Ультимативный полдник																	
ТТК 5.36	Суфле из печени	70	12,60	3,71	6,02	108,08	0,00	0,88	0,00	3,06	18,27	56,07	15,19	0,35			
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,46			
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	420	23,05	5,13	19,47	435,46	0,08	2,60	0,04	0,20	244,00	193,00	30,80	0,40			
	Итого за 7 дней	1640	64,89	54,97	193,53	1756,31	0,55	31,95	10,48	10,57	719,89	921,72	288,41	13,44			

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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		
Завтрак																
ТТК 1.1	Каша "Дружба" с сахаром в масле сливочным	150/5/5	5,40	4,20	37,05	195,00	0,15	0,30	0,00	1,05	111,60	34,35	145,50	0,60		
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 7.16	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	10,21	11,11	66,63	394,65	0,20	0,37	0,09	1,54	218,82	113,33	161,71	1,60		
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/	60	2,90	6,05	2,23	77,31	0,02	0,03	1,19	1,67	104,18	13,58	67,34	0,56		
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 группе:	60	1,78	3,06	2,16	44,45	0,02	4,52	0,59	1,05	55,09	17,29	38,17	0,52		
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	180/10	2,09	2,09	13,30	89,87	0,00	0,00	6,27	0,95	22,23	26,98	51,30	0,95		
ТТК 5.44	Цыпленок (бедро б/к) запеченные	70	5,58	8,10	0,05	95,44	0,01	0,03	0,01	1,68	14,34	12,24	103,80	0,90		
310 [4]	Картофель отварной с маслом сливочным	130/5	2,58	3,82	20,71	127,51	0,14	18,90	0,00	0,19	13,18	71,75	26,39	1,04		
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	705	15,79	17,68	86,82	581,20	0,23	42,75	6,87	4,68	131,20	193,64	242,34	5,28		
Уплотненный полдник																
227[5]	Вареники ленивые отварные, со стухшим молоком	150/10	21,76	-1,68	33,12	324,00	0,06	0,53	0,08	0,48	211,36	245,12	31,52	0,48		
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	360	27,56	16,68	42,72	430,60	0,14	3,13	0,12	0,48	451,36	425,12	59,52	0,68		
	Итого за 8 день	1700	59,79	50,84	220,85	1578,44	0,79	47,75	7,08	6,70	1060,88	925,59	493,67	7,88		

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
								В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У									
Завтрак															
ТТК 2.4	Вареники с картофелем из п/ф с маслом сливочным	150/10	9,15	11,18	33,78	272,27	0,10	1,79	0,08	2,13	64,64	90,72	21,76	0,91	
1[5]	Бутерброды с маслом	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 7.14	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	11,75	18,77	65,29	476,58	0,14	4,94	0,08	2,63	89,68	124,68	34,30	1,91	
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 3.12	Салат из запеченой свеклы	60	0,89	1,86	5,19	42,19	0,00	0,01	5,90	0,85	25,52	13,20	26,15	0,86	
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	1,80	2,20	12,40	84,80	0,00	0,00	8,80	1,00	23,80	23,80	57,80	1,00	
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	70	7,42	13,09	7,77	178,57	0,14	0,21	0,01	1,61	10,99	84,49	12,32	0,98	
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,02	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96	
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	710	19,04	21,67	98,02	667,45	0,29	0,90	14,84	5,46	109,58	235,14	148,94	5,89	
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	Калуста тушеная	130	2,73	4,16	12,22	97,76	0,00	22,36	2,60	2,21	72,15	52,13	26,91	1,04	
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	390	9,62	8,45	51,25	320,28	0,03	41,66	2,62	2,60	111,81	149,31	40,29	2,71	
	Итого за 9 день	1632	40,85	49,32	241,38	1577,25	0,47	52,52	19,71	10,91	328,43	519,62	234,21	12,86	

День: десятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	В _i		С	А	Е	Са	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	
	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	
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/	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:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36	
88 [4]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	180/10	1,29	3,75	5,80	66,22	0,00	0,01	12,34	1,63	36,36	16,62	35,38	0,54	
ТТК 5.41	Финн-кей(минтай)	70	11,13	6,72	8,40	103,95	0,14	0,07	0,49	2,24	83,44	31,99	156,59	0,84	
339 [5]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,94	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87	
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	700	19,31	15,30	83,77	520,55	0,34	39,62	12,86	4,86	192,10	208,72	247,10	4,48	
			Уплотненный подлинк												
ТТК 5.38	Тертые мясные с рисом, с соусом	70/30	8,20	14,00	8,00	191,00	0,00	0,10	0,90	1,60	37,20	20,50	101,00	1,10	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,62	13,34	176,22	117,42	4,03	
	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	550	23,14	24,67	68,68	590,04	0,37	12,70	0,95	2,62	312,34	417,72	264,82	8,33	
	Итого за 10 дней	1850	51,30	48,42	231,14	1547,39	2,26	62,54	14,16	10,43	658,95	801,75	553,22	30,37	

Сводная таблица о погреблении 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	Y		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	38,98	46,31	218,88	1448,69	1,64	51,29	23,62	10,49	368,12	539,37	261,17	25,11			
2	48,06	58,49	220,28	1638,75	0,59	17,07	12,19	55,53	376,79	570,80	325,27	15,61			
3	69,03	54,81	206,42	1601,56	0,70	41,14	5,76	9,05	1086,75	1072,02	497,34	10,71			
4	49,08	55,87	191,61	1478,75	1,85	43,05	13,89	10,46	527,19	728,22	451,02	28,37			
5	62,16	60,63	239,33	1764,82	0,53	34,33	39,72	12,79	625,10	1017,17	412,49	13,00			
6	43,73	63,17	246,94	1781,02	1,65	30,90	9,45	59,18	255,04	450,41	436,05	39,59			
7	64,89	54,97	193,53	1756,31	0,55	31,95	10,48	10,57	719,89	921,72	288,41	13,44			
8	59,79	50,84	220,85	1578,44	0,79	47,75	7,08	6,70	1060,88	925,59	493,67	7,88			
9	40,85	49,32	241,38	1577,25	0,47	52,52	19,71	10,91	328,43	519,62	234,21	12,86			
10	51,30	48,42	231,14	1547,39	2,26	62,54	14,16	10,43	658,95	801,75	553,22	30,37			
Всего за 10 дней	527,86	542,83	2210,36	16172,97	11,03	412,53	156,06	196,11	6007,13	7546,66	3952,84	196,95			

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 ужин, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	42,5	425	415	98	10	2		
2	Хлеб пшеничный	80	68	680	665	98	15	2		
3	Мука пшеничная	29	24,65	246,5	246,5	100				
4	Крупы, бобовые	43	36,55	365,5	365,5	100				
5	Макаронные изделия	12	10,2	102	115	113			13	12,7
6	Картофель	140	119	1190	1190	100				
7	Овощи свежие, зелень	220	187	1870	1870	100				
8	Фрукты (плоды) свежие	100	85	850	800	94	50	6		
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	11	9,35	93,5	93,5	100				
10	Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные	100	85	850	650	76	200	24		
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	55	46,75	467,5	570	122			22	21,9
12	Цыпленок 1 кат. (нетто)	24	20,4	204	290	142			86	42,2
13	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	21,25	212,5	100	47	112,5	53		
14	Рыба-филе (нетто)	37	31,45	314,5	150	48	164,5	52		
15	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	382,5	3825	3650	95	175	5		
16	Творог 5%-9%	40	34	340	400	118			60	17,6
17	Сыр	6	5,1	51	60	118			9	17,6
18	Сметана	11	9,35	93,5	93,5	100				
19	Масло сливочное	21	17,85	178,5	178,5	100				
20	Масло растительное	11	9,35	93,5	93,5	100				
21	Яйцо	1	0,85	8,5	8,5	100				
22	Сахар	30	25,5	255	255	100				
23	Кондитерские изделия	20	17	170	200	118			30	17,6
24	Крахмал	3	2,55	25,5	25,5	100				
25	Какао-порошок	0,6	0,51	5,1	5,1	100				
26	Чай	0,6	0,51	5,1	5,1	100				
27	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,425	4,25	4,25	100				
28	Соль	5	4,25	42,5	42,5	10				

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	700	390
2	422	110	700	435
3	410	215	720	460
4	395	200	700	430
5	395	110	720	420
6	410	200	690	420
7	400	110	710	420
8	420	215	705	360
9	422	110	710	390
10	400	200	700	550
Показатели нормы	400	100	600	450
Среднее за 10 дней	407,9	167	705,5	428

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.