


СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " _____ 2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика Социального питания»



" " _____ 2024



**Примерное
десятидневное сбалансированное меню
рационов горячего питания
Белгородского района
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет**

2024 г.

День: первый

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														
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные 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
	Кондитерское Изделие Пром. Производства	40	1,60	1,88	11,12	67,80	0,02	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	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	405	9,63	10,60	54,77	353,00	0,07	0,05	0,09	1,51	143,50	119,05	16,15	1,27
Завтрак 2														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	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
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,44	1,98	8,64	58,14	0,00	0,00	5,94	0,90	19,26	16,38	40,32	0,72
260 [4]	Гуляш	80	5,52	15,52	13,84	217,12	0,00	0,24	0,72	0,64	7,12	18,56	70,32	1,04
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	3,51	27,43	156,75	0,04	0,00	16,77	0,51	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	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	15,06	21,68	101,77	662,43	0,12	24,04	23,43	2,89	83,83	254,11	158,17	4,76
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	130	2,73	4,16	12,22	97,24	0,00	22,36	0,00	2,21	72,15	52,13	26,91	1,04
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
424 [4]	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	158,74	0,06	0,00	0,00	2,33	9,90	35,00	13,10	0,65
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	440	13,64	14,71	72,35	476,38	0,11	23,04	0,02	5,27	140,41	200,37	65,07	3,58
	Итого за 1 день	1745	39,34	47,19	249,08	1578,41	1,70	51,53	23,54	11,06	369,14	575,33	241,39	25,20

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рсч.	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	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	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /7/15	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	422	13,16	18,18	52,95	428,02	0,11	3,75	0,11	46,85	207,07	167,93	30,36	1,39
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														
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 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 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	1,32	3,69	7,91	70,15	0,00	0,01	8,74	1,81	36,72	19,50	39,34	0,90
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
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,02	26,88	182,44	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	81,60	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	46,80	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	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	20,42	24,30	86,29	645,53	0,45	8,08	8,77	4,97	96,39	363,28	200,42	8,70
Уплотненный полдник														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	70	8,29	11,67	2,04	146,34	0,05	0,07	0,96	1,84	31,82	19,25	8,76	1,17
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,03	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	39,05	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	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	435	14,45	15,85	47,86	391,92	0,16	0,07	1,13	2,98	52,93	82,86	39,26	3,21
	Итого за 2 день	1667	48,47	58,76	213,92	1578,40	0,72	16,91	12,17	55,02	373,75	624,55	280,72	15,65

День: третий

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														
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
1[5]	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,44	7,56	14,64	136,36	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	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	410	8,66	15,76	56,42	402,20	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	5,80	5,00	22,96	160,04	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	215	6,24	5,38	24,68	172,04	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32
Обед														
32[5]	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,69	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	97,38	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	70/30	10,20	6,20	2,30	105,80	0,00	0,10	1,10	1,90	48,00	57,10	224,90	1,00
339[5]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	13,78	103,17	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	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	46,80	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	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	720	23,78	20,45	81,97	607,04	0,22	21,63	5,29	6,42	253,07	305,11	360,51	6,17
Уплотненный полдник														
218 [4]	Вареники ленивые отварные, со сметанным соусом	150/10	20,16	9,92	20,00	249,92	0,06	0,45	0,08	0,40	163,52	205,92	25,92	0,48
	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 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
	Итого	460	21,14	10,38	60,00	417,98	0,09	11,55	0,08	0,78	195,22	233,24	38,28	3,06
	Итого за 3 день	1805	59,81	51,97	223,08	1599,26	0,62	39,64	5,72	9,23	862,45	908,34	472,70	10,89

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															
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	
	Кондитерское изделие пром.Производства	45	1,80	2,12	12,51	76,28	0,03	0,00	0,00	0,90	7,20	19,80	2,70	0,27	
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	400	12,08	15,27	52,26	394,73	0,23	2,29	0,06	1,37	269,78	317,81	76,28	1,99	
Завтрак 2															
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	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	
	Среднее значение по группе:	60	0,66	0,09	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51	
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180/ 10	1,29	3,75	5,80	62,07	0,00	0,01	12,34	1,63	36,36	16,62	35,38	0,54	
ТТК 5.26	Спагетти с мясным соусом	70/130	15,34	14,56	27,43	302,12	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	46,80	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	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20	
	Итого	700	21,05	19,01	86,01	599,32	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	8,30	10,30	2,10	134,30	0,08	0,40	0,26	0,50	144,00	269,00	22,00	2,80	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	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	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94	
	Итого	430	10,78	12,51	33,48	289,63	0,15	5,02	0,26	2,20	185,58	325,24	44,52	4,96	
	Итого за 4 день	1730	44,91	46,98	191,95	1370,27	1,87	43,15	13,96	10,68	563,99	797,67	456,82	29,10	

День: пятый

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														
223 [4]	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	150 /10	7,52	5,70	13,95	137,22	0,03	0,94	0,06	3,30	119,88	145,19	16,01	0,38
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	49,25	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	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	395	9,20	5,77	39,55	246,97	0,07	1,74	0,10	3,30	138,58	172,59	24,01	1,16
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														
21 [5]	Салат из белокачанной 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	7,38	7,74	8,64	133,74	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	103,74	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	27,27	152,93	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	46,80	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	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	720	28,01	19,74	95,55	671,91	0,12	20,89	37,39	4,87	117,86	415,30	306,32	7,31
Уплотненный полдник														
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 6.5	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	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	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	420	12,86	20,21	63,60	487,76	0,25	4,40	0,01	3,61	96,75	205,43	54,68	2,52
	Итого за 5 день	1645	50,51	46,16	225,53	1519,57	0,46	32,05	39,66	12,00	370,55	803,79	395,69	13,34

День: шестой

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														
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	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	410	9,97	13,18	49,29	355,60	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	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	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
	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
102[4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	97,38	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44
265[4]	Плов из свинины	70/ 130	16,00	22,80	26,40	374,80	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	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	46,80	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	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	24,58	27,25	89,28	700,68	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	412,00	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	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
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
	Итого:	420	7,68	24,31	81,30	574,71	0,05	1,50	3,40	4,08	35,10	173,12	72,96	16,78
	Итого за 6 день	1720	43,23	64,93	240,06	1717,58	1,65	12,70	9,45	59,20	257,08	459,35	433,63	39,50

День: седьмой

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														
223 [4]	Запеканка из творога, с повидлом	150/10	9,45	9,17	22,62	210,77	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	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого	400	21,81	18,83	53,16	452,99	0,15	2,80	0,12	4,71	350,07	351,40	50,09	1,78
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/	60	0,90	3,06	2,76	42,18	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	46,88	0,01	20,39	0,00	1,88	26,48	17,91	9,50	0,34
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	180/10	1,29	5,19	11,20	96,63	0,00	0,19	8,38	1,27	26,10	15,54	35,56	1,08
ТТК 5.18	Котлеты особые	70	9,86	8,55	9,02	152,41	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	26,88	182,44	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	81,60	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	46,80	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	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	23,09	22,48	92,67	665,34	0,31	21,54	9,16	5,45	109,36	367,44	196,94	8,91
Уплотненный полдник														
ТТК 5.36	Суфле из печени	70	12,60	3,71	6,02	107,87	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	173,73	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	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200/15	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	435,00	0,08	2,60	0,04	0,20	244,00	193,00	30,80	0,40
	Итого за 7 день	1630	68,40	46,86	192,12	1666,26	0,55	31,95	11,48	10,58	720,79	922,32	288,51	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 и маслом сливочным	150/5/5	6,13	6,63	30,71	207,08	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	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	420	10,94	13,54	60,29	406,77	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	172,04	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32
	Итого	215	6,24	5,38	24,68	172,04	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	74,98	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	43,28	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	80,37	0,00	0,00	6,27	0,95	22,23	26,98	51,30	0,95
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	70	10,44	8,82	2,98	132,45	0,06	0,06	0,25	1,30	15,03	11,64	100,65	1,23
310 [4]	Картофель отварной с маслом сливочным	130 /5	2,58	3,82	20,71	127,53	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	46,80	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	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	705	20,65	18,40	89,75	606,55	0,29	42,78	7,11	4,29	131,88	193,04	239,20	5,61
Уплотненный полдник														
227[5]	Вареники ленивые отварные, со сгущенным молоком	150/10	21,76	11,68	33,12	324,64	0,06	0,53	0,08	0,48	211,36	245,12	31,52	0,48
	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 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	360	22,82	12,18	70,94	484,66	0,11	11,21	0,08	1,18	259,72	279,56	57,98	3,37
	Итого за 8 день	1700	60,64	49,49	245,66	1670,02	0,81	55,86	7,27	7,01	869,93	779,43	488,99	10,90

День: девятый

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														
183[4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150 /5	15,66	9,64	68,36	422,82	0,33	0,30	0,23	96,70	145,59	388,49	212,75	6,76
1[5]	Бутерброды с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	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	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	2,84	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	422	18,24	17,22	98,20	620,72	0,37	3,14	0,23	97,20	169,07	421,97	225,03	7,72
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	0,84	3,60	4,98	55,68	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	1,80	2,20	12,40	76,60	0,00	0,00	8,80	1,00	23,80	23,80	57,80	1,00
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	70	6,44	10,08	3,78	131,60	0,07	0,07	0,77	1,05	16,80	12,39	95,20	1,12
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	21,62	140,83	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	115,62	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	46,80	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	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	710	18,01	20,40	92,52	625,70	0,22	6,45	9,70	5,68	110,87	174,38	218,20	5,95
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	8,30	10,30	2,10	134,30	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 7.9	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	430	11,13	12,33	44,45	333,32	0,08	23,42	0,26	2,18	183,50	311,22	38,56	3,89
	Итого за 9 день	1672	47,82	50,38	261,99	1692,68	0,68	38,02	12,35	105,28	480,80	918,05	492,47	19,91

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 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	24,56	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	49,25	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	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	400	7,86	8,25	58,48	339,65	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	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	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	62,07	0,00	0,01	12,34	1,63	36,36	16,62	35,38	0,54
ТТК 5.41	Фиш -кейк(минтай)	70	11,13	6,72	8,40	138,60	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	118,92	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	46,80	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	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	19,31	15,30	83,77	550,01	0,34	39,62	12,86	4,86	192,10	208,72	247,10	4,48
Уплотненный полдник														
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	70/30	8,20	14,00	8,00	190,80	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	26,88	182,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	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	81,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого	450	17,10	19,43	62,66	493,89	0,28	1,00	0,91	2,50	70,28	231,12	232,96	6,87
	Итого за 10 день	1750	45,26	43,18	225,12	1470,16	2,17	50,84	14,12	10,31	416,89	615,15	521,36	28,91

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	Са	Р	Mg	Fe
1	39,34	47,19	249,08	1578,41	1,70	51,53	23,54	11,06	369,14	575,33	241,39	25,20
2	48,47	58,76	213,92	1578,40	0,72	16,91	12,17	55,02	373,75	624,55	280,72	15,65
3	59,81	51,97	223,08	1599,26	0,62	39,64	5,72	9,23	862,45	908,34	472,70	10,89
4	44,91	46,98	191,95	1370,27	1,87	43,15	13,96	10,68	563,99	797,67	456,82	29,10
5	50,51	46,16	225,53	1519,57	0,46	32,05	39,66	12,00	370,55	803,79	395,69	13,34
6	43,23	64,93	240,06	1717,58	1,65	12,70	9,45	59,20	257,08	459,35	433,63	39,50
7	68,40	46,86	192,12	1666,26	0,55	31,95	11,48	10,58	720,79	922,32	288,51	13,44
8	60,64	49,49	245,66	1670,02	0,81	55,86	7,27	7,01	869,93	779,43	488,99	10,90
9	47,82	50,38	261,99	1692,68	0,68	38,02	12,35	105,28	480,80	918,05	492,47	19,91
10	45,26	43,18	225,12	1470,16	2,17	50,84	14,12	10,31	416,89	615,15	521,36	28,91
Всего за 10 дней	508,39	505,90	2268,52	15862,60	11,24	372,64	149,72	290,37	5285,37	7403,98	4072,25	206,86

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№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	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 плодоовощные, 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	4,25	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	440
2	422	110	700	435
3	410	215	720	460
4	400	200	700	430
5	395	110	720	420
6	410	200	690	420
7	400	110	700	420
8	420	215	705	360
9	422	110	710	430
10	400	200	700	450
Показатели нормы	400	100	600	450
Среднее за 10 дней	408,4	167	704,5	427

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.