



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «Северная

"

2024



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания»

Д.С. Семикопенко

" 29 " мая 2024 года

Примерное
десятидневное сбалансированное меню
рационов горячего питания
Белгородского района
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
(Белгородский район)

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	50	4,40	4,55	12,45	108,35	0,12	0,53	10,95	0,18	40,75	126,70	34,32	0,89
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /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
	Итого	407	12,49	13,27	56,30	394,59	0,16	3,41	11,00	0,91	180,95	231,15	47,67	2,00
Завтрак 2														
	Фрукты (порц.)	100	0,93	0,13	9,53	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
	Итого	100	0,93	0,13	9,53	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,60	2,16	42,42	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42
101[4]	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,62	2,52	9,36	66,78	0,00	0,18	3,78	16,02	24,48	46,44	0,90	1,62
ТТК 5.43	Цыплята (бедро б/к) запеченные	70	13,93	12,97	0,06	177,91	0,01	0,04	0,01	1,96	16,73	14,28	121,10	1,05
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,86	3,51	33,38	180,57	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	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
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	690	23,72	23,21	95,56	690,60	0,29	24,44	3,80	19,49	92,31	322,66	271,70	8,99
Уплотненный полдник														
ТТК 5.38	Тефтели 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
ТТК 6.12	Рагу из овощей	130	4,03	9,62	19,83	181,96	0,10	70,19	0,00	3,80	135,97	109,49	61,87	1,86
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
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	460	19,98	29,00	49,28	538,14	0,26	72,89	0,94	5,85	421,87	354,99	204,97	4,36
	Итого за 1 день	1657	57,12	65,61	210,67	1666,40	0,75	110,73	15,74	27,38	715,13	942,79	540,33	15,95

День: второй

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															
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150 /10	4,64	8,16	24,64	190,56	0,06	0,90	0,05	49,38	101,92	90,08	15,52	0,32	
1 [5]	Бутерброд 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 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Итого	400	7,16	15,74	54,28	387,02	0,10	0,94	0,05	49,86	122,30	121,96	26,80	1,20	
Завтрак 2															
418 [5]	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,20	0,04	8,00	0,00	0,40	37,20	28,00	21,20	5,60	
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,20	0,04	8,00	0,00	0,40	37,20	28,00	21,20	5,60	
Обед															
ТТК 3.18	Салат из капусты б/к с кукурузой	60	0,96	3,30	3,30	49,26	0,00	21,48	0,00	2,70	28,98	24,00	13,80	0,48	
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	180	5,20	4,27	7,96	91,17	0,05	0,18	11,05	0,52	35,24	144,29	39,74	2,77	
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	70 /30	11,30	8,10	2,30	127,30	0,10	1,10	0,00	1,90	48,00	224,90	57,10	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 7.7	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	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	23,76	20,49	68,93	589,87	0,37	39,40	11,08	6,01	170,91	530,64	156,73	7,46	
Уплотненный полдник															
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	150 /30	24,48	13,14	37,26	364,50	0,07	0,59	0,09	0,54	237,78	275,76	35,46	0,54	
	Фрукты (порц.)	100	0,93	0,13	9,53	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60	
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Итого	480	25,49	13,29	61,79	468,03	0,11	10,63	0,09	1,67	268,88	312,56	52,86	1,42	
	Итого за 2 день	1800	57,41	49,53	205,21	1530,12	0,62	58,97	11,22	57,94	599,29	993,16	257,59	15,68	

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														
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	150 /5	7,24	11,01	29,73	248,43	0,12	4,96	0,03	2,22	148,34	206,58	40,02	2,00
3[5]	Бутерброд 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	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	407	12,10	17,91	59,51	449,16	0,17	7,87	0,08	2,73	258,66	288,56	55,83	3,08
Завтрак 2														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	215	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
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
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180 /10	1,52	5,10	8,28	84,76	0,00	7,78	10,00	2,12	35,86	45,34	19,80	0,92
ТТК 5.51	Спагетти с мясным соусом	70 /130	13,92	13,61	17,78	285,55	0,07	0,70	0,00	1,96	22,01	157,82	20,17	2,38
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	700	20,24	19,44	78,08	604,15	0,20	24,16	10,00	5,65	111,33	300,20	86,33	5,93
Полдник														
ТТК 5.17	Котлеты "Нежные"	70	7,42	8,61	7,77	137,48	0,07	0,07	0,77	1,05	16,80	95,20	12,39	1,12
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,86	3,51	33,38	180,57	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03
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
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
	Итого	430	13,39	12,66	72,88	490,23	0,37	0,97	0,78	2,10	52,78	320,82	149,05	7,29
	Итого за 3 день	1752	51,53	55,00	233,43	1703,53	0,95	34,40	10,86	10,48	664,16	1089,58	319,21	16,59

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														
223 [4]	Запеканка из творога со сгущенным 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
1 [5]	Бутерброд 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 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	400	17,62	18,72	52,25	454,64	0,09	1,35	0,08	5,07	187,16	233,88	33,55	1,41
Завтрак 2														
	Фрукты (порц.)	100	0,93	0,13	9,53	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
	Итого	100	0,93	0,13	9,53	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
Обед														
ТТК 3.27	Салат из свежего огурца с луком	60	0,42	3,60	1,38	39,60	0,00	5,70	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,18	4,14	0,00	1,80	30,78	63,36	25,56	1,44
ТТК 5.47	Шницель куриный	70	9,21	11,33	2,99	150,70	0,07	0,28	8,68	1,05	53,20	256,90	0,08	0,00
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	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	690	20,77	22,76	95,44	679,01	0,35	11,22	25,45	5,52	130,58	486,01	75,95	3,98
Уплотненный полдник														
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 [2]	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	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
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	450	22,10	26,73	32,15	456,61	0,24	6,62	0,24	2,30	381,44	463,59	71,28	4,32
	Итого за 4 день	1640	61,42	68,33	189,37	1633,32	0,72	29,19	25,77	14,02	719,19	1217,48	196,78	10,30

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														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150 /10	6,40	9,92	22,88	206,40	0,14	0,74	0,03	0,48	113,92	179,04	53,92	1,28
1 [5]	Бутерброд 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
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
0.00	Итого	400	12,92	21,02	55,10	460,92	0,24	2,32	0,05	0,96	275,42	332,68	85,14	2,36
Завтрак 2														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,20	0,04	8,00	0,00	0,40	37,20	28,00	21,20	5,60
0.00	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,20	0,04	8,00	0,00	0,40	37,20	28,00	21,20	5,60
Обед														
14[5]	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,66	2,82	47,46	0,00	12,00	0,00	1,86	10,50	19,68	10,62	0,48
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	180 /10	1,52	6,54	11,52	111,24	0,18	7,42	10,00	1,58	25,24	41,56	15,84	1,10
ТТК 5.17	Котлеты "Нежные"	70	7,42	8,61	7,77	137,48	0,07	0,07	0,77	1,05	16,80	95,20	12,39	1,12
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 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	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
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
	Итого	700	15,90	23,64	77,49	618,33	0,47	36,13	10,80	5,38	111,23	293,89	84,94	5,91
Уплотненный полдник														
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 с маслом сливочным	130	4,78	3,91	21,62	135,63	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
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	430	21,54	21,31	48,15	465,18	0,19	2,67	1,17	3,06	283,46	251,83	59,65	2,69
Итого за 5 день		1730	51,36	65,97	200,93	1629,63	0,94	49,12	12,02	9,80	707,30	906,39	250,93	16,55

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181[4]	Каша жидкая молочная с манной крупой с маслом сливочным	150 /5	8,53	7,91	23,87	200,73	0,06	0,87	0,05	47,83	98,74	87,27	15,04	0,31
0.00	Кондитерское изделие пром.	50	4,40	4,55	12,45	108,35	0,12	0,53	10,95	0,18	40,75	126,70	34,32	0,89
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	405	13,01	12,48	51,32	369,54	0,18	1,43	11,00	48,02	150,59	216,77	50,75	1,48
Завтрак 2														
	Фрукты (подц.)	100	0,93	0,13	9,53	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
	Итого	100	0,93	0,13	9,53	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
Обед														
ТТК 3.27	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,42	3,60	1,38	40,38	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	180 /10	2,09	2,09	13,30	80,37	0,00	6,27	0,00	0,95	22,23	51,30	26,98	0,95
ТТК 5.3	Голубцы ленивые в томатном- сметанном соусе	70 /30	7,60	17,98	8,42	232,89	0,19	14,22	0,01	2,50	31,84	103,15	24,80	1,17
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,86	3,51	33,38	180,57	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03
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	730	17,73	27,79	107,08	757,13	0,47	96,79	0,03	6,40	106,85	420,05	199,86	8,32
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	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
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	430	13,55	29,38	64,65	581,38	0,16	3,00	3,44	4,05	262,30	351,80	102,30	17,00
	Итого за 6 день	1665	45,22	69,77	232,58	1751,10	0,85	111,22	14,46	59,60	539,73	1022,61	368,91	27,40

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
ТТК 1.1	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150 /5 /5	9,44	4,48	39,52	236,16	0,16	0,32	0,00	1,12	119,04	36,64	155,20	0,64	
1 [5]	Бутерброд 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	
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	15,96	15,58	71,74	490,68	0,26	1,90	0,02	1,60	280,54	190,28	186,42	1,72	
Завтрак 2															
418 [5]	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,20	0,04	8,00	0,00	0,40	37,20	28,00	21,20	5,60	
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,20	0,04	8,00	0,00	0,40	37,20	28,00	21,20	5,60	
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	
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,18	4,14	0,00	1,80	30,78	63,36	25,56	1,44	
ТТК 5.15	Котлеты куриные	70	5,29	9,49	6,03	131,40	0,07	0,00	0,00	2,38	12,88	89,32	10,57	0,98	
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	
ТТК2.18	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	
ТТК2.19	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	16,70	18,15	83,70	575,15	0,50	35,56	0,03	5,91	129,17	324,77	106,54	5,92	
Уплотненный полдник															
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	70 /20	13,59	10,89	5,09	172,89	0,00	0,09	0,99	1,35	21,60	122,63	15,98	1,44	
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с	130	4,78	3,91	21,62	135,63	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96	
ТТК2.19	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	
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	450	26,12	20,18	48,15	473,69	0,21	2,69	1,16	2,65	274,51	379,84	76,38	3,80	
	Итого за 7 день	1740	59,78	53,91	223,80	1624,72	1,01	48,15	1,21	10,55	721,42	922,89	390,54	17,04	

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сметанным соусом	150 /30	11,36	13,16	21,71	258,48	0,07	1,91	0,11	5,27	151,88	242,82	36,99	1,04
3 5	Бутерброд 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 лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	432	16,22	20,06	51,49	459,21	0,12	1,98	2,99	5,78	262,20	322,80	54,80	2,12
Завтрак 2														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200 /15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	215	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
Обед														
24 4	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,60	2,16	42,42	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42
82 4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180 /10	1,52	5,10	8,28	84,76	0,00	7,78	10,00	2,12	35,86	45,34	19,80	0,92
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	70 /30	15,38	16,07	12,24	255,11	0,10	0,90	0,00	1,60	37,20	101,00	20,50	1,10
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,78	3,91	21,62	135,63	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96
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	730	25,99	29,29	94,90	740,84	0,23	32,90	10,13	5,56	115,03	264,27	90,88	5,27
Уплотненный 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
ТТК 6.12	Рагу из овощей	130	4,03	9,62	19,83	181,96	0,10	70,19	0,00	3,80	135,97	109,49	61,87	1,86
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,21	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
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	430	19,59	13,63	68,66	475,87	0,12	71,74	0,00	7,66	192,60	208,50	98,72	3,20
	Итого за 8 день	1807	67,60	67,99	238,01	1835,91	0,67	108,02	13,12	18,99	811,23	975,57	272,40	10,89

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150 /10	6,40	9,92	22,88	206,40	0,14	0,74	0,03	0,48	113,92	179,04	53,92	1,28
1 [5]	Бутерброд 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 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	400	8,92	17,50	52,52	402,86	0,18	0,78	0,03	0,96	134,30	210,92	65,20	2,16
Завтрак 2														
	Фрукты (порц.)	100	0,93	0,13	9,53	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
	Итого	100	0,93	0,13	9,53	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
Обед														
34 [5]	Салат из свеклы	60	0,84	3,60	4,98	56,34	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	84,80	0,00	8,80	0,00	1,00	23,80	57,80	23,80	1,00
ТТК 5.55	Шницель рыбный	70	12,81	5,11	4,34	114,52	0,08	0,25	15,54	1,97	32,90	172,27	33,81	1,12
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 7.3	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	46,81	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	22,17	15,64	87,42	587,87	0,28	31,60	15,57	5,59	138,15	403,98	114,46	5,55
Уплотненный полдник														
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 [2]	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	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
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	450	22,10	26,73	32,15	456,61	0,24	6,62	0,24	2,30	381,44	463,59	71,28	4,32
	Итого за 9 день	1660	54,11	60,00	181,62	1490,40	0,74	48,99	15,83	9,98	673,89	1112,49	266,94	12,63

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															
183 [4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150 /5	16,14	6,22	70,57	413,25	0,34	0,31	0,22	99,87	149,20	399,88	219,84	6,98	
3 [5]	Бутерброд 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	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	407	21,00	13,12	100,35	613,97	0,39	3,22	0,26	100,38	259,52	481,86	235,65	8,06	
Завтрак 2															
418 [5]	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,20	0,04	8,00	0,00	0,40	37,20	28,00	21,20	5,60	
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,20	0,04	8,00	0,00	0,40	37,20	28,00	21,20	5,60	
Обед															
ТТК 3.15	Салат из капусты б/к с огурцом	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 4.3	Свекольник со сметаной	180 /10	1,52	6,54	11,52	111,24	0,18	7,42	10,00	1,58	25,24	41,56	15,84	1,10	
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	70 /20	10,31	8,84	4,12	137,26	0,00	0,99	0,00	1,35	21,42	122,40	15,75	1,44	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	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 7.7	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	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	19,49	22,59	89,25	670,51	0,30	29,11	26,77	6,22	104,58	314,79	86,79	5,69	
Уплотненный полдник															
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	150 /30	24,48	13,14	37,26	364,50	0,07	0,59	0,09	0,54	237,78	275,76	35,46	0,54	
0,00	Фрукты (порц.)	100	0,93	0,13	9,53	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60	
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	480	25,41	13,27	46,79	407,57	0,11	10,59	0,09	1,67	257,78	309,76	51,46	1,14	
	Итого за 10 день	1807	66,90	48,98	256,60	1777,24	0,84	50,93	27,12	108,67	659,09	1134,42	395,10	20,49	

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	Мg	Fe
1	57,12	65,61	210,67	1666,40	0,75	110,73	15,74	27,38	715,13	942,79	540,33	15,95
2	57,41	49,53	205,21	1530,12	0,62	58,97	11,22	57,94	599,29	993,16	257,59	15,68
3	51,53	55,00	233,43	1703,53	0,95	34,40	10,86	10,48	664,16	1089,58	319,21	16,59
4	61,42	68,33	189,37	1633,32	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
5	51,36	65,97	200,93	1629,63	0,94	49,12	12,02	9,80	707,30	906,39	250,93	16,55
6	45,22	69,77	232,58	1751,10	0,85	111,22	14,46	59,60	539,73	1022,61	368,91	27,40
7	59,78	53,91	223,80	1624,72	1,01	48,15	1,21	10,55	721,42	922,89	390,54	17,04
8	67,60	67,99	238,01	1835,91	0,67	108,02	13,12	18,99	811,23	975,57	272,40	10,89
9	54,11	60,00	181,62	1490,40	0,74	48,99	15,83	9,98	673,89	1112,49	266,94	12,63
10	66,90	48,98	256,60	1777,24	0,84	50,93	27,12	108,67	659,09	1134,42	395,10	20,49
Всего за 10 дней	572,47	605,09	2172,22	16642,37	7,44	623,14	121,62	313,39	6331,23	9279,89	3089,95	153,42

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 85% (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб пшеничный (в том числе багон)	80	68	680	665	97,79	15	2,21	-	-
2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	42,5	480	430	89,58	50	10,42		
3	Мука пшеничная	29	24,65	246,5	246,5	100,00	-	-	-	-
4	Крупы, бобовые	43	36,55	365,5	378,5	103,56	-	-	13,00	3,56
5	Макаронные изделия	12	10,2	102	110,5	108,33	-	-	8,50	8,33
6	Картофель	140	119	1190	1090	91,60	100	8,40	-	-
7	Овощи свежие, зелень	220	187	1870	1780	95,19	90	4,81	-	-
8	Фрукты (плоды) свежие	100	85	850	850	100,00	-	-	-	-
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	11	9,35	93,5	93,5	100,00	-	-	-	-
10	Соки плодоовощные	100	85	850	850	100,00	-	-	-	-
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	55	46,75	467,5	480	102,67	-	-	12,5	2,67
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	21,25	212,5	121	56,94	91,5	43,06	-	-
13	Цыплята 1 кат. (нетто)	24	20,4	204	270,1	132,40	-	-	66,1	32,40
14	Рыба-филе (нетто)	37	31,45	314,5	215	68,36	99,5	31,64	-	-
15	Молоко	450	382,5	3825	3500	91,50	325	8,50	-	-
16	Творог 9%	40	34	340	315	92,65	25	7,35	-	-
17	Сыр	6	5,1	51	75	147,06	-	-	24,00	47,06
18	Сметана 15%	11	9,35	93,5	104	111,23	-	-	10,50	11,23
19	Масло сливочное	21	17,85	178,5	178,5	100,00	-	-	-	-
20	Масло растительное	11	9,35	93,5	93,5	100,00	-	-	-	-
21	Яйцо	40	34	340	340	100,00	-	-	-	-
22	Сахар	25	21,25	212,5	212,5	100,00	-	-	-	-
23	Кондитерские изделия	20	17	170	170	100,00	-	-	-	-
24	Чай	0,6	0,51	5,1	5,1	100,00	-	-	-	-
25	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,425	4,25	4,25	100,00	-	-	-	-
26	Соль	5	4,25	42,5	42,5	100,00	-	-	-	-

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