

СОГЛАСОВАНО:

Директор:



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Фабрика социального питания"

Семиколенко Д.С.

"31 августа 2024 г.

Примерное десятидневное меню
для муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений
Шебекинского городского округа
для возраста с 3 до 7 лет

2024-2025 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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.10.	Макароны отварные с сыром	150	8,03	7,04	28,65	209,99	34,80	0,06	0,45	0,78	129,08	10,95	102,60	0,77
ТТК 4.1	Помидор свежий/	30	0,33	0,06	1,05	6,06	23,94	0,012	3	0,21	3,696	5,22	6,78	0,234
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0	0,009	2,88	0,63	9,6	3,9	9	0,24
	Изделия кондитерские****	25	1,40	1,90	2,70	33,48	15,00	0,01	77,50	0,05	11,00	2,80	18,25	0,11
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	405	9,96	10,39	48,70	328,08	49,84	0,08	80,87	1,46	154,48	21,47	137,03	1,87
Второй завтрак														
	Сок разливной (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты (с морковью)/	50	0,91	2,26	5,01	43,96	75,71	0,02	8,98	0,31	22,33	8,91	16,29	0,30
ТТК 4.10	Помидор соленый**	50	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
ТТК 5.4	Суп картофельный с крупой гречневой	180	2,07	3,13	12,76	87,52	90,02	0,07	0,70	0,45	10,66	26,93	53,41	0,94
ТТК 6.20	Плов	150	12,96	20,1	25,55	334,94	97,8	0,36	0,52	1,02	7,11	20,59	182,05	18
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	630	18,89	24,88	86,01	628,55	191,52	3,57	6,32	6,06	39,25	65,96	289,58	26,89
Уплотненный полдник														
ТТК 4.32	Икра морковная	60	0,72	2,71	4,58	45,57	576,72	0,02	1,40	0,49	14,15	17,28	28,23	0,37
ТТК 6.25	Запеканка с мясом	150	10,81	14,47	22,22	262,35	20,81	0,25	0,93	0,71	22,54	34,19	159,62	2,03
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0,00	12,00	0,00	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	450	13,91	17,68	72,92	506,42	599,07	0,43	14,33	1,56	54,27	65,51	240,57	3,86
	Итого за 1 день	1685	43,76	53,14	227,84	1549,64	840,43	4,11	105,53	9,28	262,00	160,94	681,18	35,42

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150 /5	4,41	5,05	23,36	156,57	23,40	0,05	0,39	0,41	84,61	12,90	78,35	0,30
ТТК 3.25	Бутерброд с маслом	45	2,71	7,40	18,11	149,88	27,00	0,01	0,00	0,70	8,76	4,55	25,36	0,44
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,5	6,64	0,02	0,3	0	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	400	8,66	13,59	43,73	331,95	57,04	0,08	0,69	1,11	150,53	27,37	150,03	1,50
Второй завтрак														
ТТК 8.9	Кефир с сахаром	200	5,80	5,00	17,78	140,12	40,00	0,08	1,40	0,00	240,30	28,00	180,00	0,24
	Итого	200	5,80	5,00	17,78	140,12	40,00	0,08	1,40	0,00	240,30	28,00	180,00	0,24
Обед														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	50	0,64	2,69	3,65	41,33	0,55	0,01	1,83	0,32	14,85	8,73	17,11	0,56
ТТК 5.10	Рассольник петербургский	180	1,78	3,46	12,38	87,77	92,11	0,05	1,28	0,52	13,01	18,07	51,80	0,68
ТТК 6.5	Цыплята (бедро б/к) запеченые	70	12,02	14,69	0,35	181,71	31,59	0,04	1,24	0,48	11,98	11,12	101,47	0,98
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с овощами	130	2,82	3,99	21,18	131,91	117,43	0,12	0,79	0,57	17,23	31,81	78,00	1,20
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	680	20,84	25,32	90,94	674,97	253,67	0,35	5,16	2,40	107,97	81,72	296,62	4,67
Уплотненный полдник														
ТТК 2.8	Вареники ленивые отварные с молочным соусом сладким	150 /30	20,93	10,59	21,47	264,92	47,40	0,05	0,27	0,40	156,34	23,03	129,10	0,67
	Фрукт***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
ТТК 8.7	Молоко кипяченое	200	5,40	4,40	8,80	96,40	26,40	0,04	1,04	0,00	211,20	24,36	156,60	0,18
	Итого	450	26,73	15,39	39,17	402,12	76,80	0,11	5,31	0,60	381,62	55,22	295,27	2,76
	Итого за 2 день	1730	62,03	59,30	191,62	1549,15	427,51	0,62	12,56	4,11	880,42	192,31	921,92	9,16

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.5.	Каша Дружба с маслом сливочным	150 /5	4,39	5,44	24,21	164,05	24,06	0,075	0,405	0,14	87,91	25,35	107,81	0,535
ТТК 3.24	Бутерброд с сыром	45	4,5	6,0	14,8	131,6	29,1	0,0	0,0	0,5	84,5	7,3	64,3	0,4
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,9	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66
	Итого	400	12,8	14,5	55,4	404,3	69,4	0,1	1,1	0,6	303,0	57,6	283,8	1,6
Второй завтрак														
	Фрукт***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
	Итого	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91
Обед														
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком репчатым)/	50	0,44	2,72	1,63	32,69	19,15	0,02	3,87	0,48	7,57	7,36	13,76	0,32
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	50	0,60	2,35	3,85	38,95	0,00	0,02	4,80	1,05	16,00	6,50	15,00	0,40
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	180 /5	1,79	3,90	9,03	76,48	99,19	0,16	2,46	0,61	21,11	15,74	40,08	0,95
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	80	7,63	10,35	5,64	146,19	25,96	0,08	2,00	0,49	14,97	9,29	80,23	0,91
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	130	6,47	4,07	28,44	176,29	11,18	0,17	0,00	0,48	10,44	95,00	142,55	3,19
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	695	19,72	21,60	88,70	626,13	157,52	0,56	24,32	2,56	71,76	143,09	327,15	6,78
Уплотненный полдник														
ТТК 7.11	Капуста тушеная	150	3,17	5,00	13,58	111,92	41,42	0,05	29,70	0,74	71,36	25,85	51,36	0,99
ТТК 3.13	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	62,40	0,02	0,00	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87
	Изделия кондитерские****	25	1,40	1,90	2,70	33,48	15,00	0,01	77,50	0,05	11,00	2,80	18,25	0,11
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,50	6,64	0,02	0,30	0,00	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	455	13,90	12,40	38,46	321,02	125,46	0,14	107,50	1,50	166,90	48,35	208,75	3,17
	Итого за 3 день	1650	46,85	48,92	191,42	1392,20	355,41	0,86	136,90	4,86	555,71	256,82	829,29	13,48

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 2.1	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150 /10	16,25	9,02	42,66	316,76	43,16	0,09	0,84	0,32	133,51	32,23	144,84	0,97
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	400	19,43	10,22	78,26	482,68	43,20	0,10	0,88	1,00	145,91	41,25	178,02	2,21
Второй завтрак														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	200	1,00	0,10	10,10	43,30	0,00	0,01	2,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
	Итого	200	1,00	0,10	10,10	43,30	0,00	0,01	2,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40
Обед														
ТТК 4.21	Салат из моркови	50	0,60	3,00	3,63	43,84	595,80	0,02	1,00	0,51	11,81	16,42	23,82	0,31
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком**	50	0,46	2,26	1,26	27,20	0,00	0,01	2,54	0,29	12,39	7,19	14,71	0,32
ТТК 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180 /5	1,38	3,72	5,88	60,6	0,12	0,12	11,46	1,74	35,58	16,14	35,4	0,66
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	70	9,70	10,78	9,96	175,64	11,37	0,15	0,19	0,67	7,53	7,22	95,97	1,05
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,59	3,39	28,43	162,62	12,29	0,05	0,00	0,72	8,35	6,15	34,65	0,62
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,2	0,16	18,84	77,6	1,08	0	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	685	19,52	20,8	92,03	631,51	24,85	0,48	35,13	4,04	81,10	50,06	229,21	4,58
Уплотненный полдник														
ТТК 4.4	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,00	0,15	3,50	0,05	8,50	7,00	15,00	0,25
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	50	0,60	2,35	3,85	38,95	0,00	0,02	4,80	1,05	16,00	6,50	15,00	0,40
ТТК 6.31	Биточки с овощами	70	8,68	8,05	6,75	134,16	7,74	0,13	5,01	0,48	23,45	20,60	80,53	1,02
ТТК 7.4	Картофель, тушенный в сметане	130	2,82	3,99	21,18	131,91	117,43	0,12	0,79	0,57	17,23	31,81	78,00	1,20
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0,00	0,08	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	25,72	104,40	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10
	Итого	470	13,35	12,31	66,48	430,10	137,16	0,48	9,33	1,29	93,78	66,09	198,17	3,18
	Итого за 4 день	1755	53,31	43,43	246,86	1587,58	205,21	1,07	47,33	6,43	327,78	161,39	612,39	11,37

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.2.	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150/ 5	6,42	6,37	24,77	182,08	27,72	0,12	0,54	0,29	117,36	65,00	161,29	1,87
ТТК 3.3	Батон пектиновый	40	3	1,16	20,56	104,68	0	0,012	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48
ТТК 3.4	Повидло	10	0,04	0	6,5	26,16	0	0	0,5	0	1,4	0,7	0,9	0,13
	Чай с сахаром и лимоном	200/ 7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Итого	412	9,70	7,59	67,05	375,30	27,84	0,13	2,20	0,99	133,64	75,46	196,71	3,28
Второй завтрак														
	Фрукт***	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
	Итого	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
Обед														
ТТК 4.2	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,52	2,74	2,17	35,36	28,73	0,02	4,09	0,56	7,74	7,74	14,30	0,37
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	50	0,75	2,25	4,05	39,40	60,55	0,01	12,67	0,30	3,59	2,70	14,54	0,28
ТТК 5.11	Солянка Школьная	180	6,34	8,08	8,30	131,27	8,42	0,13	1,64	0,68	11,70	23,89	79,29	1,01
ТТК 6.19	Тефтели Морская фантазия	80	5,04	3,60	8,81	87,78	131,25	0,03	1,60	0,44	17,54	23,58	80,85	0,54
ТТК 7.1	Пюре картофельное	130	2,54	3,74	16,26	108,89	16,73	0,09	0,10	0,14	30,68	23,13	68,81	0,83
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	200	0,06	0	15,34	61,6	0,04	0	0	0	0,52	0,06	0,2	0,4
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	690	17,7	18,7	78,5	552,7	185,2	0,4	7,4	2,3	79,1	88,7	288,2	4,3
Уплотненный полдник														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,91	2,26	5,01	43,96	75,71	0,02	8,98	0,31	22,33	8,91	16,29	0,30
ТТК 4.13	Икра свекольная**	50	0,74	2,25	4,51	41,23	4,42	0,01	2,17	0,32	15,02	9,52	20,06	0,92
ТТК 6.24	Гуляш	70	5,98	12,63	2,72	148,47	1,80	0,18	0,37	0,50	2,69	2,59	75,91	0,84
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	130	5,51	3,97	30,72	180,61	11,44	0,17	0,00	0,20	12,87	37,18	103,74	1,20
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98	0,00	0,08	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
ТТК 8.2	Молоко кипяченое	200	5,40	4,40	8,80	96,40	26,40	0,04	1,04	0,00	211,20	24,36	156,60	0,18
	Итого	470	18,75	23,47	58,62	520,69	44,06	0,48	3,58	1,19	246,38	78,65	377,51	3,75
	Итого за 5 день	1672	46,53	50,11	213,11	1489,54	260,07	1,04	17,20	4,71	473,16	250,63	872,02	13,23

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1.	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	150 /5	5,89	6,66	26,31	184,51	23,40	0,12	0,39	0,58	94,96	4,61	154,16	1,12
	Изделия кондитерские****	50	3,15	1,05	37,75	173,05	0	0,04	0	0,75	6	5	26,5	0,45
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	405	9,22	7,75	79,10	418,80	23,44	0,16	0,43	1,33	105,76	13,43	187,84	2,33
Второй завтрак														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Обед														
ТТК 4.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой/	50	0,80	2,35	3,36	37,77	100,92	0,01	4,76	0,29	12,45	8,26	17,24	0,23
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая**	50	0,60	2,35	3,85	38,95	0,00	0,02	4,80	1,05	16,00	6,50	15,00	0,40
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	150	11	15,11	25,7	282,79	106,2	0,27	0,9	1,02	11,87	11,4	125	1,61
ТТК 5.3	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,44	1,854	11,412	68,094	87,372	0,054	0,432	0,27	8,676	15,624	39,06	0,54
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,54	76,24	1,2	0	1,6	0,08	6,08	3,14	3,82	0,8
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	660	16,60	19,96	86,67	592,74	295,69	0,48	7,69	2,17	49,97	48,72	229,92	4,33
Уплотненный полдник														
ТТК 4.13	Икра свекольная	50	0,7	2,3	4,5	41,2	4,4	0,0	2,2	0,3	15,0	9,5	20,1	0,9
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	70	9,7	10,8	10,0	175,6	11,4	0,2	0,2	0,7	7,5	7,2	96,0	1,1
ТТК 7.1	Пюре картофельное	130	2,5	3,7	16,3	108,9	16,7	0,1	0,1	0,1	30,7	23,1	68,8	0,8
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	11,9	54,0	0,0	0,1	0,0	0,2	4,6	5,0	21,2	0,6
ТТК 8.7	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,0	1,0	0,0	211,2	24,4	156,6	0,2
	Итого	470	19,5	21,4	51,4	476,1	58,9	0,4	3,5	1,3	269,0	69,2	362,6	3,6
	Итого за 6 день	1735	46,31	49,30	237,38	1574,29	378,05	1,03	15,62	5,00	438,75	139,37	794,39	13,05

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
ТТК 1.8.	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150 /5	3,31	5,74	11,97	112,78	26,64	0,03	0,39	0,25	82,54	10,80	69,41	0,25
ТТК 3.24	Бутерброд с сыром	45	4,50	6,03	14,82	131,55	29,10	0,04	0,03	0,46	84,50	7,25	64,31	0,43
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,12	0,4	15,14	61,4	0,2	0	3,92	0,02	3,24	2,34	4,36	0,48
	Итого	400	7,93	12,17	41,93	305,73	55,94	0,07	4,34	0,73	170,28	20,39	138,08	1,16
Второй завтрак														
	Фрукт***	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
	Итого	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
Обед														
ТТК 4.1	Помидор свежий/	50	0,55	0,1	1,75	10,1	39,9	0,02	5	0,35	6,16	8,7	11,3	0,39
ТТК 4.8	Огурец соленый*	50	0,40	0,05	0,75	5,05	0,00	0,01	2,50	0,05	11,50	7,00	12,00	0,30
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180 /5	1,34	3,54	7,79	66,48	186,54	0,14	4,82	0,61	22,59	17,08	31,84	0,82
ТТК 6.14	Биточки Школьные	70	11,21	9,82	12,10	181,60	0,00	0,31	0,00	0,56	18,13	14,96	106,76	1,73
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом сливочным	130	3,03	2,90	30,67	160,88	10,53	0,03	0,00	0,22	4,03	19,80	60,32	0,39
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	685	19,71	16,85	105,68	651,31	248,97	0,63	9,84	2,25	101,81	72,52	258,45	4,57
Уплотненный полдник														
ТТК 4.21	Салат из моркови	50	0,60	3,00	3,63	43,84	595,80	0,02	1,00	0,51	11,81	16,42	23,82	0,31
ТТК 4.32	Икра морковная**	50	0,60	2,26	3,82	37,98	480,60	0,02	1,17	0,41	11,80	14,40	23,53	0,31
ТТК 6.37	Суфле из печени	70	9,56	4,49	5,73	101,45	2351,80	0,11	6,26	0,72	15,67	13,72	154,11	3,07
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из пшённой крупы с маслом сливочным	130	5,51	3,97	30,72	180,61	11,44	0,17	0,00	0,20	12,87	37,18	103,74	1,20
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,02	0,00	0,24	4,00	2,80	13,00	0,22
ТТК 8.19	Чай с молоком	200	1,54	1,14	2,26	25,50	6,64	0,02	0,30	0,00	57,16	9,92	46,32	0,76
	Итого	470	18,73	12,01	52,37	392,42	2850,48	0,34	7,73	1,57	101,50	78,02	340,70	5,56
	Итого за 7 день	1655	46,77	41,43	208,88	1390,26	3158,39	1,07	25,91	4,74	387,66	178,76	746,80	13,20

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.3.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	130/ 5	3,82	4,80	20,25	139,57	22,08	0,04	0,34	0,36	73,47	11,18	68,08	0,26
ТТК 2.2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/ 10	14,31	4,96	18,88	177,38	23,74	0,05	0,55	0,20	126,67	17,95	96,93	0,50
ТТК 3.3	Батон пектиновый	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0	0,006	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24
ТТК 8.2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	435	19,81	10,38	64,45	430,53	45,86	0,09	0,93	0,90	208,74	35,55	185,18	1,75
Второй завтрак														
ТТК 8.9	Кефир с сахаром	200	5,80	5,00	17,78	140,12	40,00	0,08	1,40	0,00	240,30	28,00	180,00	2,80
	Итого	200	5,80	5,00	17,78	140,12	40,00	0,08	1,40	0,00	240,30	28,00	180,00	2,80
Обед														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	50	0,64	2,69	3,65	41,33	0,55	0,01	1,83	0,32	14,85	8,73	17,11	0,56
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	180/ 10	7,39	6,70	18,51	163,90	121,73	0,05	1,44	0,75	16,57	12,74	70,75	0,98
ТТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	70	8,68	4,90	4,41	96,46	182,66	0,05	0,64	0,51	33,26	30,09	131,76	0,67
ТТК 7.3	Рагу из овощей	130	2,18	5,59	16,58	125,35	279,18	0,07	7,68	0,83	30,68	23,13	68,81	0,83
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	0,20	0,16	18,84	77,60	1,08	0,00	20,94	0,12	6,36	3,06	3,68	0,78
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	690	22,30	20,52	89,65	632,48	585,19	0,31	32,53	3,05	112,62	88,05	336,91	4,97
Уплотненный полдник														
ТТК 2.5	Омлет натуральный	150	12,50	17,85	3,15	223,23	180,90	0,06	0,30	0,66	107,40	16,50	200,25	2,06
ТТК 4.4	Огурец свежий/	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,00	0,18	4,20	0,06	10,20	8,40	18,00	0,30
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,00	0,02	5,76	1,26	19,20	7,80	18,00	0,48
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0	0,044	0	0,48	8	5,6	26	0,44
ТТК 8.16	Кисель ягодный	200	0,14	0,06	22,36	90,54	1,54	0	12	0	8,38	4,04	10,32	0,22
	Итого	450	16,10	18,29	46,33	414,31	182,44	0,28	16,50	1,20	133,98	34,54	254,57	3,02
	Итого за 8 день	1775	64,01	54,19	218,21	1617,44	853,49	0,77	51,35	5,14	695,64	186,14	956,66	12,54

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
ТТК 1.5.	Каша Дружба	150	4,35	2,25	24,15	134,94	10,56	0,075	0,405	0,09	86,85	25,35	106,5	0,525
ТТК 3.25	Бутерброд с маслом	45	2,71	7,40	18,11	149,88	27,00	0,01	0,00	0,70	8,76	4,55	25,36	0,44
ТТК 8.3	Чай с сахаром и лимоном	200/ 7	0,24	0,06	15,22	62,38	0,12	0	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,8
	Итого	402	7,30	9,71	57,48	347,20	37,68	0,09	1,57	0,81	102,89	34,46	140,38	1,77
Второй ужин														
	Фрукт***	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
	Итого	100	0,40	0,40	8,90	40,80	3,00	0,02	4,00	0,20	14,08	7,83	9,57	1,91
Обед														
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты с морковью/	50	0,91	2,26	5,01	43,96	75,71	0,02	8,98	0,31	22,33	8,91	16,29	0,30
ТТК 4.20	Салат Витаминный**	50	0,75	2,25	4,05	39,40	60,55	0,01	12,67	0,30	3,59	2,70	14,54	0,28
ТТК 5.5	Суп картофельный с горохом	180	3,65	3,60	12,83	98,35	89,78	0,13	0,70	0,49	22,39	24,19	66,89	1,24
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	80	5,27	10,30	8,74	148,72	8,13	0,15	1,50	0,46	7,97	6,01	71,81	0,80
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	130	6,47	4,07	28,44	176,29	11,18	0,17	0,00	0,48	10,44	95,00	142,55	3,19
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,18	0,08	16,3	66,64	2,04	0	16	0	6,78	5,4	5,74	0,28
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого	690	19,68	20,79	98,98	661,81	186,84	0,60	27,18	2,24	80,81	149,82	348,07	6,95
Уплотненный полдник														
ТТК 4.22	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,46	3,24	1,62	37,50	0,00	0,02	3,72	0,40	10,74	7,80	19,20	0,30
ТТК 4.32	Икра морковная*	60	0,72	2,71	4,58	45,57	576,72	0,02	1,40	0,49	14,15	17,28	28,23	0,37
ТТК 6.21	Лашевник с мясом	150	12,81	17,50	23,40	302,34	88,60	0,33	0,63	0,93	22,90	11,71	152,70	1,93
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	23,76	107,96	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
ТТК 8.7	Молоко кипяченое	200	5,40	4,40	8,80	96,40	26,40	0,04	1,04	0,00	211,20	24,36	156,60	0,18
	Итого	250	20,91	25,58	57,58	544,20	115,00	0,55	5,39	1,69	254,04	53,87	370,90	3,65
	Итого за 9 день	1442	48,30	56,48	222,94	1594,01	342,52	1,26	38,14	4,94	451,82	245,98	868,92	14,28

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		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
Завтрак															
ТТК 1.7.	Каша Боярская с маслом сливочным	150 /5	5,61	9,01	31,71	230,29	37,59	0,12	0,36	0,23	88,96	34,20	130,46	1,03	
ТТК 3.24	Бутерброд с сыром	45	4,5	6,03	14,82	131,55	29,1	0,04	0,03	0,46	84,5	7,25	64,31	0,43	
ТТК 8.12	Какао с молоком	200	3,94	3,06	16,34	108,66	16,28	0,02	0,64	0	130,56	24,96	111,7	0,66	
	Итого	400	14,05	18,10	62,87	470,50	82,97	0,18	1,03	0,69	304,02	66,41	306,47	2,12	
Второй завтрак															
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	
Обед															
ТТК 4.4	Огурец свежий/	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0	0,15	3,5	0,05	8,5	7	15	0,25	
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком*	50	0,46	2,26	1,26	27,195	0	0,01	2,54	0,29	12,39	7,19	14,71	0,32	
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	180 /5	1,794	3,9	9,03	76,476	99,192	0,156	2,46	0,606	21,108	15,744	40,08	0,948	
ТТК 6.10	Наггетсы куриные	70	17,33	7,74	5,99	162,95	12,52	0,11	0,50	1,02	21,33	56,57	127,46	1,38	
ТТК 7.1	Пюре картофельное	130	2,54	3,74	16,26	108,89	16,73	0,09	0,10	0,14	30,68	23,13	68,81	0,83	
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	25,72	104,4	12	0	0,02	0	40	1,68	3,44	0,1	
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,022	0	0,24	4	2,8	13	0,22	
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0	0,12	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Итого	685	25,70	18,14	85,92	607,76	140,44	0,51	5,63	2,56	136,41	114,62	299,30	4,73	
Уплотненный полдник															
ТТК 2.8	Вареники ленивые отварные с молочным соусом сладким	120/30	20,93	10,59	21,47	264,92	47,40	0,05	0,27	0,40	156,34	23,03	129,10	0,67	
	Фрукт***	100	0,4	0,4	8,9	40,8	3	0,02	4	0,2	14,08	7,83	9,57	1,91	
ТТК 8.7	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	26,4	0,04	1,04	0	211,2	24,36	156,6	0,18	
	Итого	450	26,73	15,39	39,17	402,12	76,80	0,11	5,31	0,60	381,62	55,22	295,27	2,76	
	Итого за 10 день	1735	67,47	51,83	208,16	1566,97	300,21	0,82	15,97	4,06	836,05	244,25	915,04	12,41	

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	43,76	53,14	227,84	1549,64	840,43	4,11	105,53	9,28	262,00	160,94	681,18	35,42
2	62,03	59,30	191,62	1549,15	427,51	0,62	12,56	4,11	880,42	192,31	921,92	9,16
3	46,85	48,92	191,42	1392,20	355,41	0,86	136,90	4,86	555,71	256,82	829,29	13,48
4	53,31	43,43	246,86	1587,58	205,21	1,07	47,33	6,43	327,78	161,39	612,39	11,37
5	46,53	50,11	213,11	1489,54	260,07	1,04	17,20	4,71	473,16	250,63	872,02	13,23
6	46,31	49,30	237,38	1574,29	378,05	1,03	15,62	5,00	438,75	139,37	794,39	13,05
7	46,77	41,43	208,88	1390,26	3158,39	1,07	25,91	4,74	387,66	178,76	746,80	13,20
8	64,01	54,19	218,21	1617,44	853,49	0,77	51,35	5,14	695,64	186,14	956,66	12,54
9	48,30	56,48	222,94	1594,01	342,52	1,26	38,14	4,94	451,82	245,98	868,92	14,28
10	67,47	51,83	208,16	1566,97	300,21	0,82	15,97	4,06	836,05	244,25	915,04	12,41
Всего за 10 дней	525,31	508,13	2166,43	15311,07	7121,29	12,63	466,49	53,25	5308,98	2016,58	8198,62	148,13

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, г) 85 % (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)	Норма за 10 дней	Получено фактически	Недостаток, г	Избыток, г
1	Хлеб ржаной	50	42,5	425	440	-	15
2	Хлеб пшеничный	80	68	680	650	30	-
3	Мука пшеничная	29	24,65	246,5	243	3,5	-
4	Крупы, бобовые	43	36,55	365,5	387	-	21,5
5	Макаронные изделия	12	10,2	102	118	-	16
6	Картофель	140	119	1190	1115	75	-
7	Овощи (свежие, замороженные, консервированный), включая соленые и квашеные	220	187	1870	1790	80	-
8	Фрукты (плоды) свежие	100	85	850	1000	-	150
9	Сухофрукты	11	9,35	93,5	93,5	-	-
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	150	127,5	1275	1400	-	125
11	Мясо -1 категории	55	46,75	467,5	453	14,5	-
12	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная. 1 кат.)	24	20,4	204	315	-	111
13	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	21,25	212,5	132	80,5	-
14	Рыба (филе), в т.ч филе слабо или малосоленое	37	31,45	314,5	210	104,5	-
15	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	382,5	3825	3600	225	-
16	Творог (5% - 9% м.д.ж)	40	34	340	375	-	35
17	Сыр	6	5,1	51	54	-	3
18	Сметана	11	9,35	93,5	94	-	-
19	Масло сливочное	21	17,85	178,5	175	-	-
20	Масло растительное	11	9,35	93,5	98	-	4,5
21	Яйцо, шт.	1	0,85	8,5	9	-	0,5
22	Сахар	30	25,5	255	260	-	5
23	Кондитерские изделия	20	17	170	150	20	-
24	Крахмал	3	2,55	25,5	25,5	-	-
25	Какао-порошок	0,6	0,51	5,1	5,1	-	-
26	Чай	0,6	0,51	5,1	5,1	-	-
27	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,425	4,25	4,25	-	-
28	Соль	5	4,25	42,5	42,5	-	-

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.
 7. МР 2.4.0260-21 от 04.10.2021. " Гигиена детей и подростков Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям" приложение № 1, Таблица 1.1., 1.2.
- Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.
- Примечание-*замена блюда в осенне-зимний период
- Примечание-**замена блюда после 1 марта 2025г.
- Примечание-***могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.
- Примечание-****могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка диетическая, корж молочный.