



**СОГЛАСОВАНО:**

2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Генеральный директор  
ООО «Фабрика Социального питания»  
Владимир С. Семикопенко  
" 5 апреля 2024 г.



## Примерное

Десятидневное сбалансированное меню  
рационов горячего питания  
Шебекинского городского округа  
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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
	Конд. изд. пром. Пр-ва	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 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
	<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>12,49</b>	<b>11,77</b>	<b>56,30</b>	<b>380,49</b>	<b>0,16</b>	<b>3,41</b>	<b>11,00</b>	<b>0,91</b>	<b>180,95</b>	<b>231,15</b>	<b>47,67</b>	<b>2,00</b>
<b>Завтрак 2</b>														
	Фрукты (порц.)	100	0,93	0,13	9,50	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,73	0,46	22,30	96,33	0,04	7,83	0,00	0,73	20,04	24,67	13,67	1,56
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>0,73</b>	<b>0,13</b>	<b>9,50</b>	<b>43,07</b>	<b>0,04</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,13</b>	<b>20,00</b>	<b>34,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>														
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
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
	Среднее по группе:	60	0,84	0,96	2,94	23,76	0,02	9,36	0,00	0,87	15,12	18,72	9,99	0,48
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой 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 5.44	Цыплята (бедро б/к) запеченные	70	10,15	11,76	0,06	147,00	0,01	0,04	0,01	1,96	16,73	14,28	121,10	1,05
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	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	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
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>19,49</b>	<b>19,33</b>	<b>95,43</b>	<b>634,25</b>	<b>0,13</b>	<b>28,88</b>	<b>20,56</b>	<b>19,88</b>	<b>87,81</b>	<b>212,25</b>	<b>176,73</b>	<b>5,47</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	70 /30	8,20	13,30	6,50	175,00	0,00	0,10	0,90	1,60	37,20	20,50	101,00	1,10
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 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
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>18,60</b>	<b>22,84</b>	<b>45,67</b>	<b>459,11</b>	<b>0,27</b>	<b>18,44</b>	<b>0,97</b>	<b>2,21</b>	<b>317,95</b>	<b>320,55</b>	<b>167,15</b>	<b>3,37</b>
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1667</b>	<b>51,32</b>	<b>54,07</b>	<b>206,90</b>	<b>1516,91</b>	<b>0,60</b>	<b>60,73</b>	<b>32,52</b>	<b>24,13</b>	<b>606,71</b>	<b>797,95</b>	<b>407,55</b>	<b>11,45</b>

\* в осенне-зимний период

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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	136,36	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	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,16</b>	<b>15,74</b>	<b>54,28</b>	<b>387,42</b>	<b>0,10</b>	<b>0,94</b>	<b>0,05</b>	<b>49,86</b>	<b>122,30</b>	<b>121,96</b>	<b>26,80</b>	<b>1,20</b>
<b>Завтрак 2</b>														
	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
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>	<b>1,40</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,40</b>	<b>1,80</b>	<b>2,00</b>	<b>15,60</b>
<b>Обед</b>														
32[5]	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77
ТТК 4.4	Рассольник петербургский с перловой крупой и сметаной	180 /10	1,68	4,98	12,27	102,06	0,00	0,04	14,48	2,10	19,22	24,34	52,93	0,74
ТТК 5.16	Котлеты мясные	70	8,31	4,47	5,85	96,81	0,03	0,04	0,67	0,74	16,79	11,11	71,43	0,99
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 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>20,49</b>	<b>25,44</b>	<b>83,81</b>	<b>647,48</b>	<b>0,22</b>	<b>75,21</b>	<b>16,07</b>	<b>8,78</b>	<b>296,03</b>	<b>274,03</b>	<b>221,37</b>	<b>6,72</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
217 [4]	Вареники ленивые со сметанным соусом	150 /30	26,99	15,14	27,31	353,77	0,09	0,71	0,10	0,73	236,28	327,98	41,15	1,04
	Фрукты (порц.)	100	0,93	0,13	9,50	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	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>28,00</b>	<b>15,29</b>	<b>51,81</b>	<b>457,34</b>	<b>0,13</b>	<b>10,75</b>	<b>0,10</b>	<b>1,86</b>	<b>267,38</b>	<b>364,78</b>	<b>58,55</b>	<b>1,92</b>
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1780</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>210</b>	<b>1579</b>	<b>2</b>	<b>91</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>687</b>	<b>763</b>	<b>309</b>	<b>25</b>

\* в осенне-зимний период

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	150/5	6,91	8,85	34,72	246,08	0,13	5,12	0,03	2,29	153,12	213,25	41,31	2,06
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
	<b>Итого</b>	<b>412</b>	<b>11,78</b>	<b>15,75</b>	<b>64,50</b>	<b>446,81</b>	<b>0,17</b>	<b>8,03</b>	<b>0,08</b>	<b>2,80</b>	<b>263,44</b>	<b>295,23</b>	<b>57,12</b>	<b>3,14</b>
<b>Завтрак 2</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>6,24</b>	<b>5,38</b>	<b>24,68</b>	<b>172,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>259,51</b>	<b>193,50</b>	<b>30,10</b>	<b>0,32</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.38	Салат картофельный с морковью и кукурузой */	60	0,89	4,05	5,34	63,24	0,00	0,07	1,35	2,01	14,34	23,12	56,86	0,75
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
	Среднее по группе:	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>3,86</b>	<b>4,08</b>	<b>55,35</b>	<b>0,00</b>	<b>6,03</b>	<b>0,68</b>	<b>1,94</b>	<b>12,42</b>	<b>21,40</b>	<b>33,74</b>	<b>0,62</b>
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	180 /10	1,50	7,43	11,33	118,49	0,01	0,24	24,35	1,76	24,25	24,87	35,58	1,07
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	70	13,51	14,14	3,36	200,90	0,07	0,07	0,28	1,47	17,08	13,23	114,38	1,40
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	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 7.8	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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>27,37</b>	<b>31,05</b>	<b>101,89</b>	<b>804,18</b>	<b>0,38</b>	<b>7,03</b>	<b>25,32</b>	<b>6,84</b>	<b>112,15</b>	<b>317,16</b>	<b>335,48</b>	<b>9,20</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
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	150	5,52	4,52	26,45	168,48	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
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 7.3	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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>15,47</b>	<b>18,04</b>	<b>76,27</b>	<b>529,29</b>	<b>0,28</b>	<b>1,31</b>	<b>0,16</b>	<b>3,22</b>	<b>40,25</b>	<b>182,98</b>	<b>50,90</b>	<b>3,67</b>
	<b>Итого за 3 день</b>	<b>1777</b>	<b>60,85</b>	<b>70,22</b>	<b>267,34</b>	<b>1952,27</b>	<b>1,04</b>	<b>17,87</b>	<b>25,56</b>	<b>12,85</b>	<b>675,34</b>	<b>988,87</b>	<b>473,60</b>	<b>16,34</b>

\* в осенне-зимний период

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150 /10	15,60	12,74	26,42	290,72	0,06	1,76	0,10	5,38	164,32	235,68	35,92	0,94	
	Кондитерское изделие пром.Производства	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71	
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>19,20</b>	<b>16,40</b>	<b>51,38</b>	<b>437,90</b>	<b>0,16</b>	<b>2,22</b>	<b>8,86</b>	<b>5,52</b>	<b>208,02</b>	<b>339,84</b>	<b>64,77</b>	<b>1,94</b>	
<b>Завтрак 2</b>															
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	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>1,40</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,40</b>	<b>1,80</b>	<b>2,00</b>	<b>15,60</b>	
<b>Обед</b>															
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком */	60	0,52	3,07	1,57	35,89	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37	
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 по группе:	60	0,50	1,56	1,53	22,17	0,01	4,67	0,00	0,69	13,97	20,95	8,23	0,36	
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	180	5,20	4,27	7,96	91,17	0,18	11,52	0,00	0,54	36,72	150,30	41,40	2,88	
ТТК 5.19	Котлеты рыбные из минтая	70	10,22	3,71	6,37	102,55	0,00	0,07	0,42	2,31	29,05	31,01	134,82	0,70	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>22,34</b>	<b>14,31</b>	<b>84,17</b>	<b>557,75</b>	<b>0,38</b>	<b>51,30</b>	<b>0,45</b>	<b>4,51</b>	<b>138,15</b>	<b>342,69</b>	<b>231,18</b>	<b>6,68</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>															
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	9,65	11,25	3,15	153,00	196,80	0,06	0,30	0,75	108,00	16,50	201,75	2,10	
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая	60	0,85	1,50	3,00	28,90	0,00	3,10	0,00	1,10	18,20	18,20	6,65	0,35	
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	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>18,90</b>	<b>18,25</b>	<b>31,55</b>	<b>366,60</b>	<b>196,98</b>	<b>5,76</b>	<b>0,34</b>	<b>2,45</b>	<b>377,80</b>	<b>274,70</b>	<b>255,20</b>	<b>4,25</b>	
	<b>Итого за 4 день</b>	<b>1740</b>	<b>61,43</b>	<b>49,15</b>	<b>187,30</b>	<b>1454,25</b>	<b>198,92</b>	<b>63,68</b>	<b>9,64</b>	<b>13,88</b>	<b>725,37</b>	<b>959,03</b>	<b>553,15</b>	<b>28,47</b>	

\* в осенне-зимний период

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150 /10	6,40	9,92	28,64	230,88	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	136,36	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	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>12,92</b>	<b>21,02</b>	<b>60,86</b>	<b>485,74</b>	<b>0,24</b>	<b>2,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,96</b>	<b>275,42</b>	<b>332,68</b>	<b>85,14</b>	<b>2,36</b>
<b>Завтрак 2</b>														
	Фрукты (порц.)	100	0,93	0,13	9,50	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,73	0,46	22,30	96,33	0,04	7,83	0,00	0,73	20,04	24,67	13,67	1,56
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>0,73</b>	<b>0,46</b>	<b>22,30</b>	<b>96,33</b>	<b>0,04</b>	<b>7,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,73</b>	<b>20,04</b>	<b>24,67</b>	<b>13,67</b>	<b>1,56</b>
<b>Обед</b>														
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
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	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
	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
102 [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 5.25	Паста с мясным соусом	70 /130	13,07	21,68	25,33	348,85	0,28	1,27	0,00	2,18	18,72	142,72	56,39	2,38
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
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
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>22,31</b>	<b>31,46</b>	<b>65,32</b>	<b>643,14</b>	<b>0,36</b>	<b>22,33</b>	<b>4,14</b>	<b>5,53</b>	<b>88,30</b>	<b>288,29</b>	<b>164,55</b>	<b>6,57</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое 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
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,58	5,79	38,52	240,51	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65
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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>25,34</b>	<b>23,19</b>	<b>65,05</b>	<b>570,06</b>	<b>0,38</b>	<b>2,67</b>	<b>1,06</b>	<b>2,82</b>	<b>294,63</b>	<b>422,94</b>	<b>176,83</b>	<b>6,38</b>
	<b>Итого за 5 день</b>	<b>1650</b>	<b>61,31</b>	<b>76,12</b>	<b>213,52</b>	<b>1795,27</b>	<b>1,02</b>	<b>35,15</b>	<b>5,25</b>	<b>10,04</b>	<b>678,39</b>	<b>1068,58</b>	<b>440,19</b>	<b>16,86</b>

\* в осенне-зимний период

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
183 [4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150 /10	10,26	12,82	72,85	447,76	0,22	0,35	0,32	103,09	154,02	226,93	412,78	7,20
	Конд. изд. пром пр-ва	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>13,86</b>	<b>16,48</b>	<b>97,81</b>	<b>594,94</b>	<b>0,32</b>	<b>0,77</b>	<b>9,12</b>	<b>103,23</b>	<b>197,72</b>	<b>329,69</b>	<b>443,04</b>	<b>8,19</b>
<b>Завтрак 2</b>														
	Фрукты (порц.)	100	0,93	0,13	9,50	43,07	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,73	0,46	22,30	96,33	0,04	7,83	0,00	0,73	20,04	24,67	13,67	1,56
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>0,73</b>	<b>0,46</b>	<b>22,30</b>	<b>96,33</b>	<b>0,04</b>	<b>7,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,73</b>	<b>20,04</b>	<b>24,67</b>	<b>13,67</b>	<b>1,56</b>
<b>Обед</b>														
20 [5]	Салат из соленых огурцов с луком */	60	0,52	3,07	1,57	35,89	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37
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
	Среднее по группе:	60	0,47	3,33	1,47	38,13	0,01	30,17	0,00	1,50	13,52	20,47	8,02	0,33
ТТК 4.11	Суп лапша по - домашнему	180 /10	3,99	3,99	13,30	105,07	0,00	0,00	6,27	0,95	22,23	26,98	51,30	0,95
260 [4]	Гуляш из свинины	80	8,80	22,40	5,60	259,20	0,00	0,00	0,80	2,40	16,00	17,60	103,20	1,60
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 7.9	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
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>20,14</b>	<b>33,82</b>	<b>98,24</b>	<b>778,25</b>	<b>0,11</b>	<b>49,47</b>	<b>23,84</b>	<b>5,88</b>	<b>83,24</b>	<b>197,86</b>	<b>207,26</b>	<b>5,21</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
ТТК 5.7	Запеканка картофельная с мясом	70 /150	6,38	26,40	47,52	457,82	0,00	0,44	3,74	3,96	14,96	139,48	66,22	17,16
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,13</b>	<b>31,78</b>	<b>68,97</b>	<b>623,00</b>	<b>0,16</b>	<b>3,04</b>	<b>3,78</b>	<b>4,41</b>	<b>263,66</b>	<b>364,48</b>	<b>108,32</b>	<b>18,56</b>
	<b>Итого за 6 день</b>	<b>1670</b>	<b>48,86</b>	<b>82,52</b>	<b>287,32</b>	<b>2092,51</b>	<b>0,62</b>	<b>61,11</b>	<b>36,74</b>	<b>114,26</b>	<b>564,65</b>	<b>916,70</b>	<b>772,29</b>	<b>33,52</b>

\* в осенне-зимний период

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
<b>Завтрак</b>														
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	136,36	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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>15,96</b>	<b>15,58</b>	<b>71,74</b>	<b>491,04</b>	<b>0,26</b>	<b>1,90</b>	<b>0,02</b>	<b>1,60</b>	<b>280,54</b>	<b>190,28</b>	<b>186,42</b>	<b>1,72</b>
<b>Завтрак 2</b>														
	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
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>	<b>1,40</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,40</b>	<b>1,80</b>	<b>2,00</b>	<b>15,60</b>
<b>Обед</b>														
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 3.20	Салат из красной консервированной фасоли *	60	1,50	2,16	8,40	59,04	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42
	Среднее значение по группе:	<b>60</b>	<b>1,08</b>	<b>1,14</b>	<b>5,34</b>	<b>35,94</b>	<b>0,02</b>	<b>10,14</b>	<b>0,00</b>	<b>1,44</b>	<b>9,03</b>	<b>14,97</b>	<b>8,91</b>	<b>0,48</b>
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180 /10	1,33	3,70	7,94	70,36	0,00	0,00	8,69	1,81	36,82	19,54	39,54	0,90
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	70	8,54	18,69	9,17	238,91	0,24	0,00	0,00	1,61	8,89	84,28	13,79	0,98
ТТК 6.6	Картофель, тушеный с овощами	130	3,43	5,69	25,55	167,14	0,16	22,50	0,00	2,29	30,73	95,32	38,01	1,44
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>18,02</b>	<b>33,07</b>	<b>75,79</b>	<b>664,10</b>	<b>0,41</b>	<b>32,67</b>	<b>18,33</b>	<b>9,04</b>	<b>136,38</b>	<b>238,75</b>	<b>143,99</b>	<b>5,67</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
218 [4]	Вареники ленивые отварные со стуженым молоком	150 /10	21,76	11,68	33,12	324,00	0,06	0,53	0,08	0,48	211,36	245,12	31,52	0,48
	Фрукты (порц.)	100	0,93	0,13	9,50	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	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>22,77</b>	<b>11,83</b>	<b>57,62</b>	<b>427,57</b>	<b>0,10</b>	<b>10,57</b>	<b>0,08</b>	<b>1,61</b>	<b>242,46</b>	<b>281,92</b>	<b>48,92</b>	<b>1,36</b>
	<b>Итого за 7 день</b>	<b>1760</b>	<b>57,75</b>	<b>60,68</b>	<b>225,35</b>	<b>1669,31</b>	<b>2,18</b>	<b>49,54</b>	<b>18,43</b>	<b>13,65</b>	<b>660,78</b>	<b>712,75</b>	<b>381,33</b>	<b>24,35</b>

\* в осенне-зимний период



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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150 /5	9,15	4,34	38,29	228,78	0,16	0,31	0,00	1,09	115,32	35,50	150,35	0,62
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
	<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>14,01</b>	<b>11,25</b>	<b>68,07</b>	<b>429,51</b>	<b>0,20</b>	<b>0,38</b>	<b>2,89</b>	<b>1,60</b>	<b>225,64</b>	<b>115,48</b>	<b>168,16</b>	<b>1,70</b>
<b>Завтрак 2</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>6,24</b>	<b>5,38</b>	<b>24,68</b>	<b>172,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>259,51</b>	<b>193,50</b>	<b>30,10</b>	<b>0,32</b>
<b>Обед</b>														
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
102 [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 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 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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 7.9	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
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>21,55</b>	<b>25,90</b>	<b>97,08</b>	<b>717,82</b>	<b>0,13</b>	<b>25,28</b>	<b>5,17</b>	<b>6,69</b>	<b>119,55</b>	<b>168,19</b>	<b>217,88</b>	<b>6,15</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
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	150	4,65	11,10	22,88	209,96	0,12	80,99	0,00	4,38	156,89	126,33	71,39	2,15
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,20	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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>20,21</b>	<b>15,11</b>	<b>71,72</b>	<b>503,86</b>	<b>0,14</b>	<b>82,54</b>	<b>0,00</b>	<b>8,24</b>	<b>213,52</b>	<b>225,34</b>	<b>108,24</b>	<b>3,48</b>
	<b>Итого за 8 день</b>	<b>1792</b>	<b>62,00</b>	<b>57,63</b>	<b>261,54</b>	<b>1823,18</b>	<b>0,68</b>	<b>109,71</b>	<b>8,06</b>	<b>16,53</b>	<b>818,21</b>	<b>702,51</b>	<b>524,38</b>	<b>11,66</b>

\* в осенне-зимний период

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223 [4]	Запеканка из творога со сметанным соусом	150 /30	13,34	16,38	25,75	282,88	0,06	1,19	0,11	4,14	138,14	149,22	41,00	0,72
1 [5]	Бутерброд 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 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>15,86</b>	<b>23,96</b>	<b>55,39</b>	<b>479,74</b>	<b>0,10</b>	<b>1,23</b>	<b>0,11</b>	<b>4,62</b>	<b>158,52</b>	<b>181,10</b>	<b>52,28</b>	<b>1,60</b>
<b>Завтрак 2</b>														
	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	25,49	107,59	0,02	5,51	1,98	0,22	17,38	10,62	10,62	2,36
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>0,44</b>	<b>0,43</b>	<b>25,49</b>	<b>107,59</b>	<b>0,02</b>	<b>5,51</b>	<b>1,98</b>	<b>0,22</b>	<b>17,38</b>	<b>10,62</b>	<b>10,62</b>	<b>2,36</b>
<b>Обед</b>														
ТТК 3.30	Салат из фасоли, кукурузы и сухариков */	60	2,45	4,29	10,91	92,40	0,00	0,21	0,00	2,06	50,59	46,33	178,65	2,34
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	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
	Среднее значение по группе:	60	1,49	3,95	6,53	67,80	0,00	2,57	0,00	1,12	31,00	33,34	94,13	1,38
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	40,32	16,38	0,72
ТТК 5.47	Шницель куриный	70	13,51	14,14	3,36	200,90	0,07	0,07	0,28	1,47	17,08	13,23	114,38	1,40
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,86	5,02	26,88	168,14	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03
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	46,81	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
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>24,45</b>	<b>25,69</b>	<b>95,15</b>	<b>715,98</b>	<b>0,37</b>	<b>3,32</b>	<b>6,23</b>	<b>5,16</b>	<b>125,73</b>	<b>344,54</b>	<b>376,66</b>	<b>9,62</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	150	12,68	19,43	3,15	237,15	196,80	0,06	0,30	0,75	108,00	16,50	201,75	2,10
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
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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>22,10</b>	<b>26,73</b>	<b>32,15</b>	<b>456,53</b>	<b>196,98</b>	<b>6,38</b>	<b>0,34</b>	<b>2,67</b>	<b>381,44</b>	<b>278,34</b>	<b>256,53</b>	<b>4,32</b>
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>1670</b>	<b>62,85</b>	<b>76,81</b>	<b>208,18</b>	<b>1759,85</b>	<b>197,47</b>	<b>16,43</b>	<b>8,67</b>	<b>12,67</b>	<b>683,07</b>	<b>814,60</b>	<b>696,08</b>	<b>17,90</b>

\* в осенне-зимний период

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182 [4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	150 /5	5,83	9,27	36,08	258,08	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47
378 [1]	Повидло	10	0,00	0,00	0,61	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,02	0,07
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
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
	<b>Итого</b>	<b>402</b>	<b>8,37</b>	<b>9,36</b>	<b>67,79</b>	<b>403,12</b>	<b>0,11</b>	<b>6,17</b>	<b>3,15</b>	<b>1,57</b>	<b>159,89</b>	<b>187,42</b>	<b>43,34</b>	<b>1,65</b>
<b>Завтрак 2</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>1,40</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,40</b>	<b>1,80</b>	<b>2,00</b>	<b>15,60</b>
<b>Обед</b>														
20 [4]	Салат из соленых огурцов с луком */	60	0,52	3,07	1,57	35,92	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37
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	<b>0,50</b>	<b>1,56</b>	<b>1,53</b>	<b>22,19</b>	<b>0,01</b>	<b>4,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>13,97</b>	<b>20,95</b>	<b>8,23</b>	<b>0,36</b>
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	180/10	1,33	5,32	11,78	99,56	0,00	0,19	7,79	1,33	26,60	15,77	37,43	1,14
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	70 /30	2,60	15,00	3,60	162,00	0,03	0,40	100,00	3,20	0,40	61,00	9,00	0,20
339 [5]	Пюре картофельное	130	1,03	5,08	7,75	81,07	0,00	0,17	16,66	1,21	16,59	17,02	24,35	0,73
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	30,50	21,50	6,00	339,50	0,00	0,20	2,20	3,80	96,00	114,20	449,80	2,00
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	0,61	0,96	3,18	23,81	0,03	3,63	0,01	0,04	7,40	17,32	5,55	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,04	0,02	4,33	17,63	0,00	2,90	0,00	0,02	2,05	1,11	0,87	0,07
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>36,61</b>	<b>49,44</b>	<b>38,18</b>	<b>745,76</b>	<b>0,07</b>	<b>12,15</b>	<b>126,66</b>	<b>10,29</b>	<b>163,01</b>	<b>247,37</b>	<b>535,22</b>	<b>4,71</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
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 маслом сливочным	150	5,52	4,52	24,95	162,50	0,06	0,00	0,15	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
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
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>26,86</b>	<b>20,78</b>	<b>51,48</b>	<b>500,56</b>	<b>0,22</b>	<b>2,69</b>	<b>1,18</b>	<b>2,78</b>	<b>275,16</b>	<b>384,80</b>	<b>79,20</b>	<b>3,95</b>
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>1812</b>	<b>72,84</b>	<b>79,78</b>	<b>177,65</b>	<b>1741,44</b>	<b>1,80</b>	<b>25,40</b>	<b>130,99</b>	<b>16,03</b>	<b>599,46</b>	<b>821,38</b>	<b>659,76</b>	<b>25,90</b>

\* в осенне-зимний период

**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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	51,32	54,07	206,90	1516,91	0,60	60,73	32,52	24,13	606,71	797,95	407,55	11,45
2	56,65	56,67	210,10	1578,84	1,85	91,29	16,22	61,89	687,11	762,57	308,72	25,44
3	60,85	70,22	267,34	1952,27	1,04	17,87	25,56	12,85	675,34	988,87	473,60	16,34
4	61,43	49,15	187,30	1454,25	198,92	63,68	9,64	13,88	725,37	959,03	553,15	28,47
5	61,31	76,12	213,52	1795,27	1,02	35,15	5,25	10,04	678,39	1068,58	440,19	16,86
6	48,86	82,52	287,32	2092,51	0,62	61,11	36,74	114,26	564,65	916,70	772,29	33,52
7	57,75	60,68	225,35	1669,31	2,18	49,54	18,43	13,65	660,78	712,75	381,33	24,35
8	62,00	57,63	261,54	1823,18	0,68	109,71	8,06	16,53	818,21	702,51	524,38	11,66
9	62,85	76,81	208,18	1759,85	197,47	16,43	8,67	12,67	683,07	814,60	696,08	17,90
10	72,84	79,78	177,65	1741,44	1,80	25,40	130,99	16,03	599,46	821,38	659,76	25,90
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>595,85</b>	<b>663,65</b>	<b>2245,20</b>	<b>17383,81</b>	<b>406,18</b>	<b>530,92</b>	<b>292,07</b>	<b>295,92</b>	<b>6699,09</b>	<b>8544,94</b>	<b>5217,05</b>	<b>211,88</b>

**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	400	94	25	6		
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	800	94	50	6		
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	55	46,75	467,5	480	103			3	2,7
12	Цыплята 1 кат. (нетто)	24	20,4	204	270	132			66	32,4
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	3500	92	325	8		
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	100				

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

<b>Дни недели</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Уплотненный полдник</b>
1	407	110	690	460
2	400	200	700	480
3	412	215	700	450
4	400	200	690	450
5	400	110	690	450
6	400	110	710	450
7	400	200	700	460
8	407	215	720	450
9	420	110	690	450
10	402	200	740	470
<b>Показатели нормы</b>	<b>400</b>	<b>100</b>	<b>600</b>	<b>450</b>
<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>404,8</b>	<b>167</b>	<b>703</b>	<b>457</b>

## 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.