

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
Шебекинского городского округа


И.В. Ивантеева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Федерика (Социального питания)»



Д.С. Семиколенко

**Примерное десятидневное меню
для дошкольных общеобразовательных организаций
Шебекинского городского округа для возраста от 1 до 3 лет**

День: первый

Исследуемая порция

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ п/п	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 2														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,30	92,00	0,04	77,00	0,00	0,00	0,00	14,00	10,00	0,24
Обед														
ТТК 3.7	Икра овсяная (кабачковая)	40	0,73	1,20	2,40	23,13	0,00	0,00	2,53	0,93	14,60	5,33	14,60	0,33
102 [4]	Суп картофельный с горохом (протертый)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	0,00	0,14	3,50	1,46	25,61	21,35	52,86	1,23
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	50/100	10,50	15,00	27,00	283,00	0,15	9,15	0,00	6,75	73,50	358,50	93,75	3,75
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,30	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
	Итого		17,63	19,85	89,97	617,26	0,20	9,29	25,33	9,80	137,29	433,96	180,79	6,79
Уплотненный полдник														
227 [5]	Яйца вареные	40	3,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00
ТТК 6.19	Рагу из овощей	130	4,03	9,62	19,83	181,96	0,10	70,19	0,00	3,80	135,97	109,40	61,87	1,86
416 [5]	Какао с молоком	200	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	132,22	124,56	21,34	0,48
	Итого		14,49	17,47	45,59	398,06	0,25	71,77	0,04	4,13	315,99	340,85	97,41	4,14
	Итого за 1 день		52,71	56,32	192,63	1454,96	0,60	158,23	26,04	14,45	689,60	822,75	552,90	12,53

День: второй

Исход: завтрак

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходные вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Завтрак				В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	4,05	7,05	18,45	0,06	4,47	0,03	1,68	60,60	103,50	19,05	0,90			
3 [4]	Булгуровый суп	45	1,80	5,40	13,28	0,45	1,13	0,45	0,68	8,31	28,69	118,13	2,03			
376 [4]	Чай с лимонном	200	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого		5,99	12,45	31,73	0,51	5,60	0,48	2,36	98,91	132,27	137,20	2,93			
403 [5]	Яб. токи печенье	120	0,48	0,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	1,79	0,97	0,19			
	Фрукты (порр) Яб. токи	100	0,40	0,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,44	0,99	0,24			
	Среднее значение по группе:		0,44	0,44	0,09	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	1,61	0,98	0,22			
	Обед															
3,24 [5]	Салат из соевых орехов с луком	30	0,27	1,53	0,78	0,00	1,68	0,00	0,69	6,99	8,46	4,03	0,18			
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150 / 10	0,72	1,97	4,37	0,02	4,27	0,00	0,96	19,89	21,84	10,45	0,49			
ТТК 5,38	Цыпленок (белор) запеченный	50	11,94	11,12	0,05	0,03	0,01	0,01	1,68	14,34	103,80	12,24	0,90			
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	3,86	25,68	0,01	0,16	0,00	0,40	10,26	90,32	135,55	0,35			
ТТК 7,19	Чай Каркаде	200	0,66	0,10	32,02	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70			
ТТК 2,23	Хлеб пшеничный	20	4,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20			
ТТК 2,24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80			
	Итого		22,14	18,96	80,68	0,11	6,14	0,69	4,73	93,76	284,88	197,91	3,62			
	Употребленный напиток															
ТТК 5,43	Замесная картофельная с мясом	130	11,94	11,12	0,05	0,03	0,01	0,01	1,68	14,34	103,80	12,24	0,90			
ТТК 2,24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20			
ТТК 2,3	Валочки с начинкой п/ф	50	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80			
378 [4]	Чай с молоком	200	0,76	0,68	0,00	0,02	0,67	0,01	0,00	63,30	46,40	7,70	0,21			
	Итого		21,91	12,18	17,82	0,10	0,68	0,02	2,18	87,44	193,20	32,14	2,11			
	Итого за 2 дня:		50,49	44,03	130,31	0,72	12,41	1,18	9,28	280,05	611,97	368,23	8,88			

Депутатский

Целевые периоды

Военнослужащий категории «Б» с 1.10.2018 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходные вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
181 [4]	Каша овсяная молочная из манной крупы	155	3,75	5,25	18,00	133,50	0,05	0,06	0,41	0,05	86,25	30,25	92,25	0,45		
1 [4]	Бульбонь с маслом	35	3,37	2,10	7,82	63,12	0,00	1,95	0,58	1,17	57,40	5,95	48,30	0,58		
376 [4]	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
	Итого		7,10	7,37	40,82	257,08	0,05	1,11	1,03	1,2117	154,75	27,6	143,35	1,313		
Завтрак																
ТТК 7.3	Кефир с сахаром	200	1,16	1,00	41,52	179,72	0,02	0,28	0,00	0,00	49,20	36,00	5,60	0,16		
Обед																
20 [5]	Салат из овощей с курицей и соусом (горячий)	30	0,26	1,53	0,78	17,94	0,01	1,67	0,00	0,69	0,98	8,47	4,03	0,18		
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	150/15	1,65	1,65	10,50	70,95	0,00	4,95	0,00	0,75	17,55	40,50	21,30	0,75		
ТТК 5.1.5	Котлеты Особые	50	5,50	2,60	5,80	70,85	0,00	0,40	0,01	0,00	8,40	56,00	9,50	0,70		
378 [5]	Каша рассыпчатая рисовая	100	5,72	3,86	25,68	160,32	0,01	0,16	0,00	0,40	10,26	90,32	135,55	3,10		
342 [4]	Компот из свежих плодов (облок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 2.24	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
	Итого		16,12	10,19	88,41	520,26	0,07	7,20	0,91	2,42	67,17	243,43	186,98	6,69		
Ужиный период																
ТТК 3.7	Щера овощная (салатиковая)	30	0,55	0,90	1,80	17,35	0,00	0,00	1,90	0,70	10,95	4,00	10,95	0,25		
ТТК 210[4]	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,12	0,09	0,22	0,29	0,65	89,34	195,68	13,99	3,29		
ТТК 2.24	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	77,90	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,24		
	Итого		14,93	22,87	32,19	400,07	0,18	77,22	2,19	1,65	122,09	243,68	44,34	3,58		
	Итого за 3 дня		38,15	40,42	161,41	1177,41	0,28	85,53	4,12	5,28	344,01	514,71	374,67	11,58		

Цель: четвертый

Месяц: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
54.30-2020 [2]	Макаронные изделия 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	
ГТК 2.1	Батон пшеничный	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50	
	Пюре из овощей	10	0,06	0,02	1,90	8,20	0,16	0,00	0,00	0,02	1,20	0,70	1,70	0,13	
ГТК 7.19	Чай Каркаде	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70	
	Итого		10,27	7,37	73,17	404,32	0,245	0,865	0,726	1,225	167,28	144,21	41,20	2,08	
Завтрак 2															
	Сос. фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	77,00	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,24	
Обед															
21 [5]	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,23	0,01	9,74	0,00	0,09	11,21	8,28	4,55	0,15	
ГТК 3.1.4	Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,52	25,71	0,00	5,94	0,00	4,62	15,66	10,17	4,80	0,18	
	Среднее значение по группе:		0,47	1,51	2,61	25,97	0,00	7,84	0,00	2,66	13,44	9,23	4,67	0,17	
ГТК 4.5	Свекольник	150	1,1	4,2	9,3	78,6	0,0	0,2	6,2	1,1	21,0	12,5	20,0	0,9	
ГТК 5.1.7	Тефтели мясные с рисом, с соусом	50/30	0,6	11,2	6,4	153,0	0,1	0,7	0,0	1,3	29,8	80,8	16,4	1,5	
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,4	3,0	25,2	150,9	0,1	0,0	12,9	0,2	11,5	80,4	31,5	1,1	
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	131,5	0,0	0,0	0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7	
ГТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	13,0	2,8	0,2	
	Итого		15,59	24,79	90,62	638,97	0,22	24,40	19,73	11,15	139,03	240,81	117,69	4,88	
Узловатный завтрак															
223 [4]	Запеканка из творога со сухим молоком	130/10	18,06	17,08	19,22	259,00	0,07	0,07	0,55	0,43	194,60	28,00	234,64	0,84	
403 [5]	Яблони печенье	120	0,48	0,48	41,88	173,64	0,00	5,28	0,00	0,24	19,68	13,08	10,63	2,64	
	Фрукты (порт.) Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Среднее значение по группе:		0,44	0,44	25,84	110,32	0,00	2,64	5,00	0,22	17,84	11,04	10,82	2,42	
3 [4]	Бульбурья с сыром	45	1,80	5,40	13,28	108,90	0,45	1,13	0,45	0,68	8,21	28,69	118,13	2,03	
ГТК 7.5	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		20,88	22,98	88,64	601,88	0,52	4,94	6,00	1,51	236,35	84,05	366,94	5,67	
	Итого за 4 день		47,74	54,34	272,62	1737,17	1,03	107,20	26,45	13,88	558,66	483,07	535,92	12,86	

День: пятый

Неслия: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	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																
121 [1]	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150	8,22	26,66	2,33	212,82	0,03	0,14	4,62	33,03	93,62	76,11	162,13	2,33		
114 [4]	Бульбобулы с маслом	40	3,73	2,40	8,93	72,13	0,00	1,20	0,67	1,33	65,60	6,80	55,20	0,67		
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	124,22	124,56	21,34	0,48		
	Итого		16,03	32,60	28,84	403,47	0,09	2,92	5,31	34,36	311,44	207,47	238,67	3,47		
Завтрак 2																
403 [5]	Яблочная пеканье	120	0,48	0,48	41,88	173,64	0,00	5,28	0,00	0,24	19,68	13,08	10,63	2,64		
	Фрукты (порр.) Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
	Среднее значение по группе:		0,44	0,44	25,84	110,32	0,00	2,64	5,00	0,22	17,84	11,04	10,82	2,42		
Обед																
ТТК 3.19	Салат из свежих помидор с луком	30	0,33	1,83	1,41	23,73	0,00	6,00	0,00	0,93	5,25	9,84	5,31	0,24		
ТТК	Солянка "Школьная"	150	5,25	4,95	11,25	107,85	0,15	4,80	0,00	4,65	30,60	125,25	34,50	2,40		
ТТК 5.1.6	Рагу рыбное	50/130	22,50	14,85	26,70	329,85	0,15	81,00	0,00	4,95	184,50	340,50	117,15	3,15		
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	1,50	0,35	16,60	0,15	81,00	0,00	4,95	184,50	5,78	117,15	3,15		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,90	17,80	219,90	0,10	54,00	0,00	3,30	123,00	13,00	78,10	2,10		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	30,00	7,38	0,48		
	Итого		31,19	33,13	90,39	836,91	0,55	226,80	19,30	18,94	541,63	524,37	359,59	11,52		
Употребленный полдник																
ТТК 5.12	Котлеты "Нежные"	50	4,10	5,70	2,70	78,50	0,05	0,55	0,05	0,75	12,00	68,00	8,85	0,80		
414 [4]	Макаронные изделия отварные	130	3,68	3,01	17,63	112,32	0,00	0,00	0,00	0,70	3,20	24,80	14,10	0,70		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
378 [4]	Чай с яблоком	200	0,76	0,68	7,95	40,92	0,02	0,67	0,01	0,00	63,30	46,40	7,70	0,21		
	Итого		9,84	9,64	36,18	271,34	0,12	1,22	0,06	1,75	84,30	169,20	40,05	2,51		
	Итого за 5 дней		57,50	75,81	181,25	1616,04	0,76	233,58	29,67	55,27	955,21	912,08	649,13	19,92		

Дельта (пестов)

Не дели: влорня

Во фракция категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетиче- ская ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,00	9,30	26,85	0,03	0,14	0,69	0,45	106,80	50,55	167,85	1,20	
376 [4]	Ковидгерские и дельта пром. производства (без кремевой добавки)	20	0,16	0,48	1,18	0,04	0,10	0,04	0,06	0,73	2,55	10,50	0,18	
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	Итого		6,24	9,80	43,03	0,07	0,24	0,77	0,51	118,63	54,50	181,15	1,66	
Завтрак 2														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	0,04	77,00	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,24	
Обед														
ТТК 7.10	Огурец соленый(герты)	30	0,24	0,03	0,51	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	
192 [4]	Суп картофельный с горохом(протертый)	150	3,29	3,16	9,92	0,00	0,14	3,50	1,46	25,61	21,35	52,86	1,23	
ТТК 5.1.4	Гречка по-купечески (из свинины)	50/130	10,35	29,10	25,95	0,45	1,35	0,00	1,20	13,35	131,85	34,80	1,95	
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80	
	Итого		16,99	32,78	87,03	0,506	2,99	22,795	3,345	69,44	209,18	111,44	4,84	
Уплотненный полдник														
ТТК 5.11	Котлеты мясные	50	7,50	7,50	3,90	0,05	0,20	0,00	0,70	12,80	74,00	8,45	0,85	
414 [4]	Макаронные изделия отварные	130	3,68	3,01	17,63	0,00	0,00	0,00	0,70	3,20	24,80	14,10	0,70	
342 [4]	Компот из свежих плодов (яб.сок)	200	0,16	0,16	27,88	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
378 [4]	Чай с яблоком	200	0,76	0,68	7,95	0,02	0,67	0,01	0,00	63,20	46,40	7,70	0,21	
	Итого		12,10	11,35	57,36	0,07	0,89	0,91	1,48	93,48	150,34	34,65	2,72	
	Итого за день		36,33	54,13	207,62	0,69	81,11	24,48	5,34	297,55	428,02	337,24	9,46	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																		
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150/10	11,20	8,00	38,40	0,16	0,04	0,48	125,76	176,00	48,50	2,08						
376 [4]	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,30	0,28						
3 [4]	Бутерброды с сыром	45	1,80	5,40	13,28	0,45	0,45	0,68	8,21	28,69	118,13	2,03						
	Итого		13,08	13,42	66,68	0,61	0,522	1,155	145,0725	206,0875	169,421	4,385						
Завтрак 2																		
403[5]	Яблоко печеные	120	0,48	0,48	41,88	0,00	5,28	0,00	0,24	19,68	13,08	10,63	2,64					
	Фрукты (порц.) Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,00	0,00	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	7,20					
	Среднее значение по группе:		0,44	0,44	25,84	0,00	2,64	5,00	0,22	17,84	11,04	10,82	2,42					
Обед																		
ТТК 3.19	Салат из свежих помидор с луком	30	0,33	1,83	1,41	0,00	6,00	0,00	0,93	5,25	9,84	5,31	0,24					
88 [4]	Шни из свежей капусты с картофелем	150/10	0,71	1,98	3,16	0,02	6,31	0,00	0,94	19,70	19,60	8,85	0,33					
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	50/130	17,94	17,45	28,85	0,07	0,70	0,00	2,10	22,65	162,78	39,56	2,52					
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200	0,66	0,10	32,02	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80					
	Итого		22,47	21,74	83,21	0,14	13,03	0,68	4,97	89,88	252,68	89,36	4,79					
Удотворенный полдник																		
218[4]	Вареники лепные со сметанным соусом	100/10	6,29	7,69	23,22	0,07	1,23	0,06	1,46	44,44	62,37	14,96	0,63					
	Комплексное изделие изом. прочности (без кремевой начинки)	20	0,16	0,48	1,18	0,04	0,10	0,04	0,06	0,73	2,55	10,30	0,18					
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80					
	Итого		7,75	8,42	32,30	0,16	1,33	0,10	1,82	50,97	94,92	34,86	1,61					
	Итого за 7 дней		43,74	44,02	208,02	0,91	18,77	6,39	8,17	303,76	564,73	304,46	13,20					

Делья: покочий

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Полезные вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
Завтрак																
173 [4]	Каши овсяная хлопчатая из крупы (шпешной)	150	4,05	7,05	18,45	158,25	0,06	4,47	0,03	1,68	90,60	103,50	19,05	0,90		
3 [4]	Булгур с сыром	45	1,80	5,40	13,28	108,90	0,45	1,13	0,45	0,68	8,21	38,69	118,13	2,03		
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	1,20		
	Итого		9,93	15,99	49,31	385,67	0,57	7,175	0,5	2,355	251,0325	256,7475	158,515	4,125		
Завтрак 2																
ТТК 7.3	Кефир с сахаром	200	1,16	1,00	41,52	179,72	0,02	0,28	0,00	0,00	49,20	36,00	5,60	0,16		
Обед																
ТТК 3.32	Салат Заппини	30	0,51	1,05	2,50	21,89	0,07	4,11	0,00	0,52	15,66	6,62	13,59	0,00		
ТТК 4.27	Суп тартиа по-домашнему	150	1,65	1,65	10,80	70,95	0,00	4,95	0,00	0,75	17,55	40,50	21,30	0,75		
ТТК 5.46	Турецкие Морекли фалгавя	50/30	7,00	3,65	9,50	100,55	0,05	6,00	0,00	1,35	32,60	131,50	45,50	0,80		
339 [5]	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,49	0,02	0,09	12,11	0,12	24,65	18,50	57,73	0,67		
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	2,00		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 2.24	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
	Итого		14,19	10,09	81,86	485,08	0,19	15,17	13,01	3,32	114,44	245,26	154,72	5,22		
Уплотненный полдник																
227 [5]	Йогурт вареный	40	3,72	6,62	0,70	77,27	0,03	0,07	0,09	0,20	27,49	60,21	4,30	0,00		
ТТК 3.7	Кануста тушная	130	2,38	3,90	7,80	75,18	0,09	0,00	8,23	3,03	47,45	17,33	47,45	2,29		
ТТК 2.24	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
0	Сос фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	77,00	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,24		
	Итого		8,40	10,97	36,60	284,05	0,12	77,07	8,32	3,53	96,74	121,54	71,15	3,33		
	Итого за 8 дней		33,68	38,95	209,29	1334,52	0,90	69,70	21,83	9,21	511,41	659,55	389,99	12,83		

Дети: мальчик
 Возраст: 6 лет
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходные вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
181 [4]	Каша овсяная молотая из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	1,50		
377 [4]	Бутерброды с маслом	40	3,73	2,40	8,93	72,13	0,00	1,20	0,67	1,33	65,60	6,80	55,20	0,67		
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	15,30	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,40		
	Итого		8,22	10,07	47,23	312,88	0,05	1,26	4,35	47,64	175,35	21,75	144,05	2,57		
Завтрак 2																
403[5]	Яблока печенье	120	0,48	0,43	41,88	173,64	0,00	5,28	0,00	0,24	19,68	13,08	10,63	2,64		
	Фрукты (яблоки) Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
	Среднее значение по группе:		0,68	0,68	46,78	197,14	0,00	5,28	5,00	0,34	27,68	17,58	16,13	3,74		
Обед																
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	30	0,42	0,87	2,28	19,38	0,00	0,51	0,00	0,06	2,85	2,79	1,59	0,09		
ТТК 4.4	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	150	1,20	3,00	9,90	72,45	0,00	4,50	0,00	1,50	15,90	43,20	15,60	0,60		
ТТК 5.17	Нагетсы куриные	50	9,65	10,10	2,40	143,50	0,05	0,20	0,05	1,05	12,20	81,70	9,45	1,00		
378 [5]	Каши гречневая рассыпчатая	100	5,72	3,86	25,68	160,32	0,01	0,16	0,00	0,40	10,26	90,32	135,55	0,35		
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	33,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	4,40		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,20	5,80	30,00	9,40	0,80		
	Итого		20,48	18,31	90,05	613,77	0,11	5,39	0,73	4,01	83,49	278,47	197,83	7,44		
Употребленный напиток																
ТТК 5.18	Сурфле из пшеницы	50	9,00	2,65	4,30	77,20	0,10	5,00	0,00	10,50	12,50	43,25	8,95	11,50		
378 [4]	Каши рассыпчатая пшеница	130	5,72	4,68	32,76	196,17	0,13	0,00	0,00	0,26	14,95	116,22	40,92	1,43		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
ТТК 7.5	Кефир с сахаром	200	1,16	1,00	41,52	179,72	0,02	0,28	0,00	0,00	49,20	36,00	5,60	0,16		
	Итого		17,18	8,58	86,48	492,69	0,30	5,28	0,00	11,06	82,45	225,47	64,87	13,89		
	Итого за 9 дней		46,57	37,64	270,54	1616,48	0,46	17,21	10,08	63,05	368,97	545,27	422,89	27,64		

Лепь: десертный
 Неделе: вторая
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходные вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
Завтрак																												
54-31-2020 [2]	Макаронны 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														
ТТК 2.1	Батон пшеничный	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50														
	Понидло порианн	10	0,06	0,02	1,90	8,20	0,16	0,00	0,00	0,02	1,20	0,70	1,70	0,13														
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70														
	Итого		10,27	7,37	73,17	404,32	0,25	0,87	1,23	1,23	167,28	144,21	41,29	2,08														
Завтрак 2																												
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	77,00	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,24														
Обед																												
21 [5]	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,23	0,01	9,74	0,00	0,69	11,21	8,28	4,55	0,15														
ТТК 4.1.1	Суп рыбный с томатом и крупой	150	5,60	5,10	8,85	98,40	0,15	4,20	0,15	1,20	22,20	72,90	22,65	0,60														
ТТК 5.48	Паттесты куриные (рубленые)	50	8,00	7,00	10,80	140,65	0,05	1,90	0,00	0,80	15,00	98,50	34,95	0,35														
378 [5]	Каша рисовая рассычатая	100	2,40	2,68	24,98	133,68	12,90	0,02	0,00	0,17	3,94	16,97	51,87	0,35														
41456	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	48,80	196,00	0,00	11,40	0,00	0,00	12,80	6,20	3,40	0,40														
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,20															
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80														
	Итого		17,46	16,69	113,90	681,56	13,16	27,26	0,15	3,36	74,95	245,85	129,62	2,85														
Уплотненный десерт																												
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	30	0,55	0,90	1,80	17,35	0,00	0,00	1,90	0,70	10,95	4,00	10,95	0,25														
ТК 210[4]	Фонет натуральный	100/5	1,60	15,75	2,10	203,70	0,63	0,42	0,21	200,55	231,10	19,74	75,29	2,10														
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80														
	Фрукты (пирн.) Яб.локо	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	1,50														
416 [5]	Какао с молоком	200	2,04	1,77	8,79	59,26	0,03	0,79	0,01	0,00	76,11	62,28	10,67	0,24														
	Итого		17,09	19,27	35,29	390,41	0,71	1,21	17,12	201,85	349,96	129,52	122,81	4,89														
	Итого на 10 дней		45,82	43,53	242,56	1568,29	14,16	106,33	18,00	206,44	608,19	533,58	303,71	10,96														

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающимися образовательных учреждений за 10 дней														
День недели	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	52,71	56,32	192,63	1454,96	0,60	158,23	26,04	14,45	689,60	822,75	552,90	12,53		
2	50,49	44,03	130,31	1167,43	0,72	12,41	1,18	9,28	280,05	611,97	368,23	8,88		
3	38,15	40,42	161,41	1177,41	0,28	85,53	4,12	5,28	344,01	514,71	374,67	11,58		
4	47,74	54,34	272,62	1737,17	1,03	107,20	26,45	13,88	558,66	483,07	535,92	12,86		
5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
6	36,33	54,13	207,62	1479,73	0,69	81,11	24,48	5,34	297,55	428,02	337,24	9,46		
7	43,74	44,02	208,02	1534,67	0,91	18,77	6,30	8,17	303,76	564,73	304,46	13,20		
8	33,68	38,05	209,29	1334,52	0,90	99,70	21,83	9,21	511,41	659,55	389,99	12,83		
9	46,57	37,64	270,54	1616,48	0,46	17,21	10,08	63,05	368,97	545,27	422,89	27,64		
10	45,82	43,53	242,56	1568,29	14,16	106,33	18,00	206,44	608,19	533,58	303,71	10,06		
Всего за 10 дней	395,22	412,48	1895,02	13070,67	19,74	686,48	138,47	335,10	3962,20	5163,64	3590,01	119,05		

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 80% (загрузка, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб пшеничный	60	48	480	390	81	90	19	-	-
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	32	320	290	91	30	9	-	-
3	Мука пшеничная	15	9	90	90	100	-	-	-	-
4	Крупы, бобовые	45	27	270	270	100	-	-	-	-
5	Макаронные изделия	15	9	90	90	100	-	-	-	-
6	Картофель	187	112	1120	1120	100	-	-	-	-
7	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-	-
8	Фрукты (целый) свежие	185	111	1110	1500	135	-	-	390	35
9	Фрукты (целый) сухие, шиповник, кизель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
10	Соевые продукты, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
11	Мясо животного I кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
12	Цыпленок I кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
13	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	20	-	-
14	Молоко	300	180	1800	2400	133	-	-	600	33
15	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
16	Сыр	10	6	60	64	116	-	-	4	16
17	Сметана 15%	0	6	60	60	100	-	-	-	-
18	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-	-
19	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-	-
20	Яйцо	40	24	240	240	100	-	-	-	-
21	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-	-
22	Кондитерские изделия	10	6	60	60	100	-	-	-	-
23	Чай	1	0,6	6	6	100	-	-	-	-
24	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	1,2	1,2	100	-	-	-	-
25	Соль	3	1,8	18	18	100	-	-	-	-

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

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
1	370	200	580	390
2	395	100	560	420
3	385	200	570	380
4	380	200	570	605
5	395	100	670	370
6	370	200	570	570
7	405	100	730	330
8	395	200	570	390
9	390	100	570	445
10	380	200	600	505
Показатели нормы	400	100	600	250
Среднее за 10 дней	426,5	170	659	465,5

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арій, 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 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 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.