

СОГЛАСОВАНО:

директор ОГАОУ "Образовательный комплекс
"Алгоритм Успеха" Белгородской области
Тяпугина И.В.
" " " " 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "Фабрика Социального
питания"

Семикопенко
" " " " 2023 г.



**Примерное десятидневное сбалансированное меню
рациона горячего питания
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
структурного подразделения "Детский сад"
областного государственного автономного общеобразовательного учреждения
"Образовательный комплекс "Алгоритм Успеха" Белгородской области**

2023-2024 гг.

День: первый

Неделя: первая

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-3г-2020 [2]	Макароны отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	211,20	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
	Кондитерское Изделие Пром. Производства	40	1,60	1,88	11,12	67,80	0,02	0,00	0,00	0,80	6,40	17,60	2,40	0,24
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	405	9,63	9,10	54,77	339,46	0,07	0,05	0,09	1,51	143,50	119,05	16,15	1,27
Завтрак 2														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	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
Обед														
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	40,20	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18
101 [4]	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,44	1,98	8,64	58,14	0,00	0,00	5,94	0,90	19,26	16,38	40,32	0,72
265 [4]	Шлов из свинины	70 /130	16,80	37,60	34,60	544,00	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	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	47,00	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	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	23,26	40,98	93,44	862,34	0,10	2,58	7,74	5,29	64,30	159,18	302,96	5,60
Уплотненный полдник														
227[5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00
ТТК 6.12	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	1,80
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	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	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,60
	Итого	400	12,07	13,98	62,93	419,92	0,16	70,87	0,02	4,63	196,33	229,23	88,33	3,80
	Итого за 1 день	1695	45,96	64,26	231,34	1713,72	1,72	77,89	7,85	12,82	405,53	509,26	409,44	26,00

День: второй

Неделя: первая

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,20	12,71	36,70	295,82	0,18	0,94	0,04	0,62	145,96	229,40	69,09	1,64
3[5]	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
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	450	17,01	23,14	68,86	553,52	0,29	2,60	0,11	1,11	394,30	431,54	103,84	2,84
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
Обед														
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
20 [5]	Салат из соевых 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
	Среднее значение по группе:	60	0,59	3,36	2,19	41,67	0,01	7,67	0,00	1,62	12,23	18,31	9,34	0,42
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/ 10	1,29	3,75	7,96	76,30	0,00	0,01	8,74	1,81	36,72	39,84	19,00	0,90
ГТК 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	1,40
ГТК 6.4	Картофель по-деревенски	130	2,33	13,43	17,63	200,73	0,13	30,23	0,00	5,82	31,72	68,41	29,78	1,12
ГТК 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
ГТК 2.18	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
ГТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	16,67	37,99	94,10	797,52	0,35	57,41	17,49	13,48	154,74	316,27	112,13	6,60
Уплотненный полдник														
ГТК 5.35	Рыба, тушеная с овощами	70 /30	14,20	4,10	2,30	105,60	0,00	0,10	1,10	1,90	48,00	57,10	224,90	1,00
378 [1]	Каша рисовая рассычатая	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,47
ГТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ГТК 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	0,30
	Итого	460	19,85	8,02	76,82	462,44	0,10	1,20	17,87	2,75	77,52	185,85	264,42	3,00
	Итого за 2 день	1720	53,96	69,57	266,61	1926,41	0,76	66,22	37,63	17,55	643,93	944,13	491,06	14,40

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	Мg	Fe
Завтрак														
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	5,95	10,46	31,57	244,16	0,08	1,15	0,06	63,26	130,59	115,42	19,89	0,41
1[5]	Бутерброды с маслом сливочным	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
ГТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15/7	0,16	0,02	16,87	68,31	0,00	3,15	0,00	0,02	15,76	4,88	2,66	0,40
	Итого	467	8,54	18,04	63,08	448,46	0,12	4,30	0,06	63,77	155,63	149,38	32,43	1,41
Завтрак 2														
ГТК 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
	Итого	215	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32
Обед														
ГТК 3.20	Салат из красной консервированной фасоли	60	1,50	5,16	8,40	85,74	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42
197 [1]	Рассольник петербургский с перловой крупой	180	1,44	3,60	11,88	86,94	0,00	0,00	5,40	1,80	19,08	18,72	51,84	0,72
ГТК 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 рассычатая	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,00
ГТК 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,10
ГТК 2.18	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
ГТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	27,51	28,45	103,68	787,30	0,36	7,53	5,69	9,70	78,76	283,77	308,18	8,10
Уплотненный полдник														
ГТК 2.20	Оладьи из п/ф со стуженным молоком	150/10	7,77	6,30	48,60	282,35	0,15	0,50	0,02	3,00	110,01	132,44	33,55	1,30
	Фрукты порционно	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
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	510	14,17	11,90	72,90	455,55	0,27	18,10	0,06	3,30	374,01	328,94	75,05	4,80
	Итого за 3 день	1882	56,45	63,76	264,34	1863,32	0,97	31,44	5,81	76,77	867,90	955,58	445,76	14,40

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 творога со стуженным 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
3 [5]	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ГТК 7.16	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	405	19,91	18,04	52,19	457,82	0,09	1,38	0,17	5,08	274,00	280,98	38,48	1,53
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403[5]	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,33
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,33
Обед														
ГТК 3.12	Салат из запечённой свеклы	60	0,89	1,86	5,19	42,19	0,00	0,01	5,90	0,85	25,52	13,20	26,15	0,80
ГТК 4.6	Суп из овощей "Министрове"	180	0,90	4,86	3,24	62,28	0,00	70,20	0,00	2,16	37,98	15,30	30,24	0,70
ГТК 5.18	Котлеты Особые	70	7,84	3,64	8,12	99,19	0,01	0,03	0,56	0,00	11,76	13,30	78,26	0,90
ГТК 6.7	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,02	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,90
ГТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,60
ГТК 2.18	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
ГТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	18,56	14,88	89,21	565,55	0,16	70,92	6,59	5,01	124,53	155,45	187,32	5,60
Уплотненный полдник														
ГТК 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	0,30
ГТК 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	0,30
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	0,80
ГТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ГТК 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	505	23,83	13,13	63,00	465,98	0,32	24,02	0,03	3,52	311,70	355,58	79,84	2,10
	Итого за 4 день	1710	62,74	46,48	231,22	1602,28	0,59	101,33	8,94	13,82	727,59	802,49	316,32	11,10

День: пятый

Неделя: первая

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182[4]	Каша жидкая молочная из пшениной крупы, с маслом сливочным	200 /5	11,03	11,85	53,57	375,01	0,16	6,56	0,41	2,93	196,31	273,22	52,93	2,64
1[5]	Бутерброды с маслом сливочным	40	4,20	6,12	12,96	123,72	0,04	0,06	0,04	0,44	85,44	68,96	11,92	0,64
ГТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /7/15	0,16	0,02	16,87	68,31	0,00	3,15	0,00	0,02	15,76	4,88	2,66	0,40
	Итого	467	15,38	17,99	83,40	567,04	0,20	9,78	0,45	3,39	297,51	347,07	67,52	3,68
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,33
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,33
Обед														
29 [4]	Салат из сырых овощей	60	0,60	3,60	2,22	44,34	0,00	7,92	0,00	0,30	15,00	21,00	10,80	0,30
ГТК 4.3	Свекольник	180	1,26	5,04	11,16	94,32	0,00	0,18	7,38	1,26	25,20	14,94	35,46	1,00
ГТК 5.50	Тфтели "Морская фантазия"	70/ 30	9,80	8,40	15,40	140,77	0,07	0,00	140,77	8,40	1,89	184,10	63,70	1,10
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,40
ГТК 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	0,40
ГТК 2.18	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
ГТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	720	18,54	21,13	111,85	677,15	0,17	27,40	164,92	10,99	73,57	352,85	154,70	4,80
Уплотненный полдник														
218 [4]	Вареники ленивые со сметанным соусом	150 /10	20,16	9,92	20,00	249,92	0,06	0,45	0,08	0,40	163,52	205,92	25,92	0,40
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	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	410	27,96	17,27	43,50	441,52	0,17	3,05	0,13	1,40	411,52	407,92	56,92	0,90
	Итого за 5 день	1707	62,33	56,82	265,58	1798,64	0,56	45,24	167,66	16,00	799,96	1118,32	289,82	11,00

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200 /5	8,20	12,71	36,70	295,82	0,18	0,94	0,04	0,62	145,96	229,40	69,09	1,64
	Кондитерское изделие пром.производства	60	2,40	2,82	16,68	101,70	0,06	0,00	0,00	1,20	9,60	26,40	3,60	0,36
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	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	480	10,68	15,55	68,38	457,98	0,24	0,94	0,08	1,82	166,66	257,20	75,49	2,28
Завтрак 2														
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
	Итого	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
Обед														
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
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 значение по группе:	60	0,66	0,09	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51
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 5.26	Спагетти с мясным соусом	70/ 130	35,40	37,00	7,00	518,40	0,20	2,00	0,00	3,00	51,00	358,80	5,26	4,20
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	0,48
ТТК 2.18	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	0,28
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	43,78	41,48	71,67	861,29	0,30	33,48	4,14	6,03	115,34	468,04	101,80	8,00
Уплотненный полдник														
ТТК 5.3	Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	70 /30	7,60	17,98	8,42	232,89	0,01	0,19	14,22	2,50	31,84	24,80	103,15	1,10
310 [4]	Картофель отварной	130	2,48	3,68	19,94	122,79	0,13	18,20	0,00	0,18	12,69	69,10	25,42	1,00
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	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:	475	12,46	21,88	58,16	486,64	0,14	18,39	14,26	2,98	61,63	114,80	135,57	2,70
	Итого за 6 день	1845	67,93	79,11	218,40	1897,90	2,08	57,21	18,48	12,23	345,03	841,83	314,85	28,00

День: седьмой

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-16-2020 [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
3[5]	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ГТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15/7	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	417	17,68	26,33	32,93	437,95	0,11	3,21	0,24	0,89	218,32	283,73	32,31	3,18
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
Обед														
ГТК 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
ГТК 3.7	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
	Среднее значение по группе:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180 /10	1,29	3,75	5,80	66,22	0,00	0,01	12,34	1,63	36,36	16,62	35,38	0,54
ГТК 5.43	Цыпленок (безкожица) запеченный	70	13,93	12,97	0,06	177,91	0,01	0,04	0,01	1,96	16,73	14,28	121,10	1,03
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	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
ГТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ГТК 2.18	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
ГТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	27,27	22,41	90,24	675,95	0,32	5,22	12,36	5,29	125,38	308,24	316,66	8,07
Уютный полдник														
ГТК 2.4	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150 /10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,00
	Кондитерское изделие пром.производства	40	1,60	1,88	11,12	67,80	0,04	0,00	0,00	0,80	6,40	17,60	2,40	0,20
ГТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	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	19,20	5,20	24,40	489,86	0,08	2,60	0,04	0,30	246,00	199,50	32,20	0,50
	Итого за 7 дней	1657	64,60	54,37	174,40	1716,70	0,52	16,04	14,80	6,69	607,06	801,95	391,85	14,10

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 2.20	Оладьи из п/ф со ступенным молоком	150 /10	7,72	6,91	47,21	281,88	0,15	0,44	0,02	3,30	86,14	120,49	33,17	1,44
1[5]	Бутерброды с маслом сливочным	40	4,20	6,12	12,96	123,72	0,04	0,06	0,04	0,44	85,44	68,96	11,92	0,64
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого	400	16,00	16,57	77,75	524,12	0,25	2,08	0,08	3,74	323,80	314,01	66,43	2,56
Завтрак 2														
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
	Итого	215	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32
Обед														
21 [5]	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,02	19,47	0,00	1,39	22,42	16,57	9,10	0,31
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	180 /10	2,09	2,09	13,30	89,87	0,00	0,00	6,27	0,95	22,23	26,98	51,30	0,95
ТТК 5.35	Рыба, тушенная с овощами	70 /30	9,94	2,87	1,61	73,92	0,00	0,07	0,77	1,33	33,60	39,97	157,43	0,70
378 [1]	Каша рисовая рассычатая	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 7.12	Напиток из цитрусовых	200	0,14	0,02	24,94	98,88	0,01	2,18	0,00	2,80	6,90	3,26	1,82	0,16
ТТК 2.18	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	730	19,62	12,02	99,45	595,32	0,13	21,72	23,81	7,34	102,97	212,21	258,61	3,97
Удольневый полдник														
260 [4]	Гулиш	80	17,60	44,80	11,20	518,40	0,00	0,00	1,60	4,80	32,00	35,20	206,40	3,20
378 [1]	Каша перловая рассычатая	130	3,86	3,51	27,43	156,75	0,04	0,00	16,77	0,51	17,20	134,11	16,45	0,75
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	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	440	29,56	53,51	63,03	852,25	0,12	2,60	18,41	5,61	295,20	368,81	255,05	4,45
	Итого за 8 день	1785	71,42	87,47	264,92	2143,69	0,72	27,91	42,30	16,68	981,48	1088,53	610,18	11,32

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	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	200 /5	5,95	10,46	31,57	244,16	0,08	1,15	0,06	63,26	130,59	115,42	19,89	0,41
3[5]	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ГТК 7.16	Чай с сахаром	200 /15	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	465	10,75	17,36	61,15	443,80	0,13	1,22	0,15	63,75	237,81	194,40	36,10	1,41
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
Обед														
ГТК 3.35	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
ГТК 4.4	Солянка «Школьная»	180	10,98	11,88	27,00	258,84	0,00	0,18	11,52	0,54	36,72	150,30	41,40	2,80
ГТК 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
ГТК 6.7	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,02	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,90
ГТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,90
ГТК 2.18	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
ГТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	33,37	34,26	96,30	866,14	0,22	58,15	11,93	5,21	97,73	282,14	204,10	7,80
Уплотненный полдник														
223 [4]	Завскавка из творога с повидлом	150/10	9,64	6,72	16,59	148,80	0,03	0,85	0,04	3,14	82,43	115,78	12,34	0,40
	Кондитерское Изделие Пром. Производства	40	2,40	2,82	16,68	101,70	0,04	0,00	0,01	1,20	9,60	26,40	3,60	0,30
ГТК 3.24	Салат из моркови с яблоком	60	2,00	13,60	15,80	103,20	0,00	19,20	0,00	6,60	87,80	82,80	56,00	2,80
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	13,60	15,80	103,20	0,00	19,20	0,00	6,60	87,80	82,80	56,00	2,80
	Итого	460	19,84	36,74	64,87	456,90	0,07	39,25	0,05	17,54	267,63	307,78	127,94	6,40
	Итого за 9 день	1725	64,40	88,78	249,15	1879,77	0,43	103,63	14,29	86,71	620,53	794,79	378,82	18,40

День: десятый

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183[4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	21,34	8,22	93,34	546,55	0,45	0,41	0,29	132,08	197,33	528,88	290,75	9,23
1[5]	Бутерброды с маслом сливочным	40	4,20	6,12	12,96	123,72	0,04	0,06	0,04	0,44	85,44	68,96	11,92	0,64
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /15 /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	467	25,68	14,36	121,50	731,81	0,49	3,31	0,33	132,54	296,97	602,24	305,07	10,23
Завтрак 2														
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
	Итого	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
Обед														
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром	60	2,90	6,05	2,23	77,31	0,02	0,03	1,19	1,67	104,18	13,58	67,34	0,56
ТТК 4.12	Суп рыбный из минтая	180/15	4,10	3,12	7,80	77,03	0,39	0,00	4,68	1,56	28,86	29,45	94,77	0,78
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
339 [5]	Пюре картофельное	65	1,33	2,08	8,86	59,47	0,06	7,87	0,01	0,08	16,02	37,52	12,03	0,44
ТТК 6.2	Капуста тушеная	65	1,37	2,08	6,11	48,88	0,00	11,18	1,30	1,11	36,08	26,07	13,46	0,52
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	47,00	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	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	705	21,76	18,42	81,44	583,43	0,58	38,42	7,85	5,96	228,28	183,10	281,70	5,15
Уплотненный полдник														
ТТК 3.3	Икра овощная (кабачковая)	40	0,68	1,20	2,40	23,12	0,00	2,48	0,00	0,88	14,56	14,56	5,32	0,28
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
	Фрукты порционно	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	570	16,84	21,49	65,25	521,11	0,11	18,88	0,20	2,04	168,26	268,63	42,88	6,36
	Итого за 10 день	1942	65,27	54,46	288,38	1928,35	2,57	65,02	8,38	141,93	694,91	1055,77	631,65	37,33

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	45,96	64,26	231,34	1713,72	1,72	77,89	7,85	12,82	405,53	509,26	409,44	26,36
2	53,96	69,57	266,61	1926,41	0,76	66,22	37,63	17,55	643,93	944,13	491,06	14,84
3	56,45	63,76	264,34	1863,32	0,97	31,44	5,81	76,77	867,90	955,58	445,76	14,69
4	62,74	46,48	231,22	1602,28	0,59	101,33	8,94	13,82	727,59	802,49	316,32	11,67
5	62,33	56,82	265,58	1798,64	0,56	45,24	167,66	16,00	799,96	1118,32	289,82	11,90
6	67,93	79,11	218,40	1897,90	2,08	57,21	18,48	12,23	345,03	841,83	314,85	28,65
7	64,60	54,37	174,40	1716,70	0,52	16,04	14,80	6,69	607,06	801,95	391,85	14,10
8	71,42	87,47	264,92	2143,69	0,72	27,91	42,30	16,68	981,48	1088,53	610,18	11,32
9	64,40	88,78	249,15	1879,77	0,43	103,63	14,29	86,71	620,53	794,79	378,82	18,09
10	65,27	54,46	288,38	1928,35	2,57	65,02	8,38	141,93	694,91	1055,77	631,65	37,33
Всего за 10 дней	615,05	665,08	2454,34	18470,77	10,92	591,93	326,14	401,21	6693,91	8912,66	4279,74	188,95

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, г) 85 % (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	42,5	425	415	98	10	2		
2	Хлеб пшеничный	80	68	680	665	98	15	2		
3	Мука пшеничная	29	24,65	246,5	246,5	100				
4	Крупы, бобовые	43	36,55	365,5	365,5	100				
5	Макаронные изделия	12	10,2	102	115	113			13	12,7
6	Картофель	140	119	1190	1190	100				
7	Овощи свежие, зелень	220	187	1870	1870	100				
8	Фрукты (плоды) свежие	100	85	850	800	94	50	6		
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	11	9,35	93,5	93,5	100				
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	85	850	650	76	200	24		
11	Мясо жилованное I кат. (нетто)	55	46,75	467,5	570	122			22	21,9
12	Цыпленок I кат. (нетто)	24	20,4	204	290	142			86	42,2
13	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	21,25	212,5	100	47	112,5	53		
14	Рыба-филе (нетто)	37	31,45	314,5	150	48	164,5	52		
15	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	382,5	3825	3650	95	175	5		
16	Творог 5%-9%	40	34	340	400	118			60	17,6
17	Сыр	6	5,1	51	60	118			9	17,6
18	Сметана	11	9,35	93,5	93,5	100				
19	Масло сливочное	21	17,85	178,5	178,5	100				
20	Масло растительное	11	9,35	93,5	93,5	100				
21	Яйцо	1	0,85	8,5	8,5	100				
22	Сахар	30	25,5	255	255	100				
23	Кондитерские изделия	20	17	170	200	118			30	17,6
24	Крахмал	3	2,55	25,5	25,5	100				
25	Какао-порошок	0,6	0,51	5,1	5,1	100				
26	Чай	0,6	0,51	5,1	5,1	100				
27	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,425	4,25	4,25	100				
28	Соль	5	4,25	42,5	4,25	10				

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

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1	405	200	690	400
2	450	110	700	460
3	467	215	690	510
4	405	110	690	505
5	467	110	720	410
6	480	200	690	475
7	417	110	700	430
8	400	215	730	440
9	465	110	690	460
10	467	200	705	570
Показатели нормы	400	100	600	450
Среднее за 10 дней	442,3	158	700,5	466

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.