

СОГЛАСОВАНО:

Директор
ОГАОУ ОК "Алгоритм Успеха"

Квашина А.А.

"__" _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

генеральный директор
ООО "Фабрика социального питания"
Семикопеев Д.С.
"30" августа 2024 г.



**Примерное десятидневное меню
для структурного подразделения "Детский сад"
областного государственного автономного общеобразовательного учреждения
"Образовательный комплекс "Алгоритм Успеха"
Белгородской области
для возраста обучающихся с 1 до 3 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	180	0,162	0,036	13,536	55,116	0,036	0	0,036	0	4,32	3,438	6,462	0,684
	Итого	385	9,94	10,38	47,20	321,95	49,84	0,08	80,87	1,46	154,00	21,09	136,31	1,79
Второй завтрак														
	Сок разливной (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
	Итого	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
Обед														
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты (с морковью)/	30	0,55	1,35	3,00	26,37	45,42	0,01	5,39	0,18	13,40	5,35	9,77	0,18
ТТК 4.10	Помидор соленый**	30	0,30	0,60	0,90	1,20	1,50	1,80	2,10	2,40	2,70	3,00	3,30	3,60
ТТК 5.2	Суп картофельный с крупой гречневой, цыпленком	150/10	6,01	6,66	10,74	126,90	85,82	0,07	0,77	0,43	12,58	26,36	80,34	1,13
ТТК 6.20	Плов	130	10,6	16,05	22,78	277,97	86,28	0,29	0,42	0,88	6,17	18,13	150,39	1,47
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	16,69	68,62	1,08	0,00	1,44	0,07	5,47	2,83	3,44	0,72
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	550	20,25	23,94	78,76	602,54	174,68	2,30	4,73	4,29	37,82	60,62	282,26	8,07
Уплотненный полдник														
ТТК 4.32	Икра морковная	30	0,36	1,35	2,29	22,79	288,36	0,01	0,70	0,25	7,08	8,64	14,12	0,19
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	50	6,93	7,70	7,12	125,46	8,12	0,11	0,14	0,48	5,38	5,16	68,55	0,75
ТТК 7.1	Пюре картофельное	110	2,15	3,17	13,76	92,14	14,16	0,08	0,09	0,12	25,96	19,57	58,22	0,70
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 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	180	0,16	0,07	14,67	59,98	1,84	0,00	14,40	0,00	6,10	4,86	5,17	0,25
	Итого	390	10,71	12,51	49,72	354,34	312,47	0,28	15,33	1,02	49,11	43,22	167,25	2,51
	Итого за 1 день	1505	41,80	47,02	193,86	1356,76	536,98	2,68	104,52	6,94	253,53	132,13	598,43	14,90

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	180	1,386	1,026	2,034	22,95	5,976	0,018	0,27	0	51,444	8,928	41,688	0,684
	Итого	380	8,50	13,48	43,50	329,40	56,38	0,07	0,66	1,11	144,81	26,38	145,40	1,42
Второй завтрак														
ТТК 8.9	Кефир с сахаром	180	5,22	4,50	16,00	126,11	36,00	0,07	1,26	0,00	216,27	25,20	162,00	0,22
	Итого	180	5,22	4,50	16,00	126,11	36,00	0,07	1,26	0,00	216,27	25,20	162,00	0,22
Обед														
ТТК 4.5	Салат из свеклы	30	0,38	1,61	2,19	24,80	0,33	0,00	1,10	0,19	8,91	5,24	10,27	0,33
ТТК 5.10	Рассольник петербургский	150	1,49	2,88	10,32	73,14	76,76	0,05	1,07	0,44	10,85	15,06	43,17	0,57
ТТК 6.5	Цыплята (бедро б/к) запеченые	50	8,59	10,50	0,25	129,80	22,57	0,03	0,89	0,34	8,56	7,95	72,48	0,70
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с овощами	110	2,39	3,38	17,92	111,62	99,36	0,10	0,67	0,48	14,58	26,92	66,00	1,01
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	23,15	93,96	10,80	0,00	0,02	0,00	36,00	1,51	3,10	0,09
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	570	16,38	18,85	81,49	561,16	209,81	0,31	3,73	1,96	89,79	66,97	239,81	3,86
Уплотненный полдник														
ТТК 2.8	Вареники ленивые отварные с молочным соусом сладким	100/30	17,53	9,05	18,55	225,77	40,44	0,04	0,24	0,34	133,02	19,53	109,77	0,56
	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	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,04	0,94	0,00	190,08	21,92	140,94	0,16
	Итого	410	22,79	13,41	35,37	353,33	67,20	0,10	5,18	0,54	337,18	49,28	260,28	2,63
	Итого за 2 день	1540	52,89	50,24	176,36	1369,99	369,39	0,56	10,83	3,61	788,05	167,83	807,49	8,12

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	180	3,5	2,8	14,7	97,8	14,7	0,0	0,6	0,0	117,5	22,5	100,5	0,6
	Итого	380	12,4	14,2	53,7	393,4	67,8	0,1	1,0	0,6	289,9	55,1	272,7	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)/	30	0,26	1,63	0,98	19,61	11,49	0,01	2,32	0,29	4,54	4,41	8,25	0,19
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0,00	0,01	2,88	0,63	9,60	3,90	9,00	0,24
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	150 /5	1,52	3,27	7,55	63,75	82,68	0,15	2,07	0,53	17,61	13,14	33,42	0,81
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	60	6,05	10,05	5,04	140,49	22,76	0,08	1,53	0,46	13,08	8,44	77,94	0,87
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	110	5,48	3,44	24,07	149,17	9,46	0,14	0,00	0,41	8,83	80,39	120,62	2,70
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	180	0,16	0,07	14,67	59,98	1,84	0,00	14,40	0,00	6,10	4,86	5,17	0,25
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	585	16,67	18,95	79,96	560,84	128,22	0,52	20,31	2,18	61,06	121,54	290,19	5,96
Уплотненный полдник														
ТТК 7.11	Капуста тушеная	110	2,32	3,66	9,96	82,07	30,37	0,03	21,78	0,54	52,33	18,95	37,66	0,73
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****	30	1,67	2,28	3,24	40,18	18,00	0,01	93,00	0,05	13,20	3,36	21,90	0,13
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	180	1,39	1,03	2,03	22,95	5,98	0,02	0,27	0,00	51,44	8,93	41,69	0,68
	Итого	400	13,18	11,33	35,15	295,32	116,75	0,13	115,05	1,31	144,35	41,02	194,07	2,85
	Итого за 3 день	1465	42,68	44,90	177,74	1290,35	315,78	0,80	140,38	4,30	509,41	225,45	766,48	12,28

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	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	180	0,16	0,04	13,54	55,12	0,04	0,00	0,04	0,00	4,32	3,44	6,46	0,68
	Итого	360	17,91	9,63	66,47	424,21	43,19	0,10	0,87	0,66	141,63	38,26	164,30	1,89
Второй завтрак														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
	Итого	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
Обед														
ТТК 4.21	Салат из моркови	30	0,36	1,80	2,18	26,30	357,48	0,01	0,60	0,30	7,09	9,85	14,29	0,18
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком**	30	0,28	1,36	0,76	16,32	0,00	0,01	1,52	0,17	7,43	4,31	8,83	0,19
ТТК 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,17	3,12	4,92	50,52	0,12	0,12	9,57	1,47	29,67	13,47	29,52	0,57
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	50	6,93	7,70	7,12	125,46	8,12	0,11	0,14	0,48	5,38	5,16	68,55	0,75
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	3,88	2,87	24,06	137,60	10,40	0,04	0,00	0,61	7,06	5,20	29,32	0,53
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	180	0,18	0,144	16,956	69,84	0,972	0	18,846	0,108	5,724	2,754	3,312	0,702
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	575	15,63	15,7	81,46	527,59	19,61	0,42	30,08	3,34	66,17	41,20	184,32	3,89
Уплотненный полдник														
ТТК 4.4	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,00	0,09	2,10	0,03	5,10	4,20	9,00	0,15
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0,00	0,01	2,88	0,63	9,60	3,90	9,00	0,24
ТТК 6.31	Биточки с овощами	50	6,20	5,75	4,82	95,83	5,53	0,10	3,58	0,35	16,75	14,72	57,52	0,73
ТТК 7.4	Картофель, тушеный в сметане	110	2,39	3,38	17,92	111,62	99,36	0,10	0,67	0,48	14,58	26,92	66,00	1,01
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97	0,00	0,12	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
ТТК 8.16	Кисель ягодный	180	0,13	0,05	20,12	81,49	1,39	0,00	10,80	0,00	7,54	3,64	9,29	0,20
	Итого	400	10,60	9,54	61,25	373,29	106,27	0,40	17,15	1,13	50,87	56,97	173,61	3,02
	Итого за 4 день	1515	45,05	35,03	227,37	1403,03	169,07	0,94	51,70	5,31	271,26	143,63	534,83	11,32

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	P	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	180/7	0,22	0,05	13,70	56,14	0,11	0,00	1,04	0,02	6,55	4,10	7,67	0,72
	Итого	392	9,67	7,58	65,52	369,06	27,83	0,13	2,08	0,99	132,91	75,00	195,85	3,20
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	30	0,31	1,64	1,30	21,21	17,24	0,01	2,45	0,33	4,64	4,64	8,58	0,22
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	30	0,45	1,35	2,43	23,64	36,33	0,01	7,60	0,18	2,15	1,62	8,72	0,17
ТТК 5.11	Солянка Школьная	150	5,28	6,74	6,92	109,40	7,02	0,11	1,37	0,57	9,75	19,91	66,08	0,84
ТТК 6.19	Тефтели Морская фантазия	60	3,99	2,88	6,54	68,03	103,72	0,02	1,17	0,33	13,83	18,43	64,02	0,41
ТТК 7.1	Пюре картофельное	110	2,15	3,17	13,76	92,14	14,16	0,08	0,09	0,12	25,96	19,57	58,22	0,70
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	23,15	93,96	10,80	0,00	0,02	0,00	36,00	1,51	3,10	0,09
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	580	15,3	14,9	79,3	512,6	152,9	0,4	5,1	1,9	101,1	74,4	244,8	3,4
Уплотненный полдник														
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,55	1,35	3,00	26,37	45,42	0,01	5,39	0,18	13,40	5,35	9,77	0,18
ТТК 4.13	Икра свекольная**	30	0,44	1,35	2,70	24,74	2,65	0,01	1,30	0,19	9,01	5,71	12,03	0,55
ТТК 6.24	Гуляш	60	5,88	11,67	2,11	137,01	1,20	0,18	0,25	0,40	2,01	2,08	74,18	0,81
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	110	4,66	3,36	25,99	152,82	9,68	0,14	0,00	0,17	10,89	31,46	87,78	1,01
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	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,04	0,94	0,00	190,08	21,92	140,94	0,16
	Итого	400	16,97	20,56	50,61	455,31	37,29	0,45	2,49	0,93	216,59	66,18	336,13	3,15
	Итого за 5 день	1472	42,31	43,45	204,35	1377,76	221,05	0,96	13,66	3,99	464,66	223,36	786,35	11,67

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	180	0,16	0,04	13,54	55,12	0,04	0,00	0,04	0,00	4,32	3,44	6,46	0,68
	Итого	385	9,20	7,74	77,60	412,68	23,44	0,16	0,43	1,33	105,28	13,04	187,12	2,25
Второй завтрак														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
	Итого	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
Обед														
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,55	1,35	3,00	26,37	45,42	0,01	5,39	0,18	13,40	5,35	9,77	0,18
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая**	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0,00	0,01	2,88	0,63	9,60	3,90	9,00	0,24
ТТК 5.1	Суп картофельный с рисовой крупой и цыпленком	150/10	5,48	5,595	9,61	110,715	83,61	0,055	0,54	0,275	10,93	16,94	68,38	0,8
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	130	10,09	13,49	25,12	262,22	94,05	0,24	0,79	0,96	11,14	10,57	112,42	1,47
ТТК 8.4	Напиток Каркаде	180	0,05	0,00	13,81	55,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,47	0,05	0,18	0,36
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	550	19,37	20,93	79,20	582,60	223,12	0,45	6,72	1,93	46,84	43,21	235,55	3,96
Уплотненный полдник														
ТТК 4.13	Икра свекольная	30	0,4	1,4	2,7	24,7	2,6	0,0	1,3	0,2	9,0	5,7	12,0	0,5
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	50	6,9	7,7	7,1	125,5	8,1	0,1	0,1	0,5	5,4	5,2	68,6	0,8
ТТК 7.1	Пюре картофельное	110	2,1	3,2	13,8	92,1	14,2	0,1	0,1	0,1	26,0	19,6	58,2	0,7
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	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	180	4,9	4,0	7,9	86,8	23,8	0,0	0,9	0,0	190,1	21,9	140,9	0,2
	Итого	400	15,5	16,4	43,4	383,1	48,7	0,3	2,5	1,0	235,0	57,4	300,9	2,8
	Итого за 6 день	1515	44,97	45,25	218,35	1456,29	295,24	0,93	13,20	4,40	399,74	120,81	736,22	11,52

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	180	0,108	0,36	13,626	55,26	0,18	0	3,528	0,018	2,916	2,106	3,924	0,432
	Итого	380	7,92	12,13	40,42	299,59	55,92	0,07	3,95	0,72	169,96	20,16	137,64	1,11
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/	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 4.8	Огурец соленый*	30	0,24	0,03	0,45	3,03	0,00	0,01	1,50	0,03	6,90	4,20	7,20	0,18
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150/5	1,10	2,85	6,24	53,07	148,86	0,14	3,87	0,51	18,05	13,65	25,43	0,68
ТТК 6.14	Биточки Школьные	50	8,01	7,02	8,64	129,72	0,00	0,22	0,00	0,40	12,95	10,69	76,26	1,24
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая (пшенная)	110	4,66	3,36	25,99	152,82	9,68	0,14	0,00	0,17	10,89	31,46	87,78	1,01
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	23,15	93,96	10,80	0,00	0,02	0,00	36,00	1,51	3,10	0,09
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	575	17,64	13,77	92,73	563,48	193,28	0,65	6,89	1,80	92,48	72,83	244,14	4,40
Уплотненный полдник														
ТТК 4.21	Салат из моркови	30	0,36	1,80	2,18	26,30	357,48	0,01	0,60	0,30	7,09	9,85	14,29	0,18
ТТК 4.32	Икра морковная**	30	0,36	1,35	2,29	22,79	288,36	0,01	0,70	0,25	7,08	8,64	14,12	0,19
ТТК 6.37	Суфле из печени	50	6,83	3,21	4,09	72,47	1679,86	0,08	4,47	0,52	11,20	9,80	110,08	2,20
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	110	5,48	3,44	24,07	149,17	9,46	0,14	0,00	0,41	8,83	80,39	120,62	2,70
ТТК 3.1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33
ТТК 8.19	Чай с молоком	180	1,39	1,03	2,03	22,95	5,98	0,02	0,27	0,00	51,44	8,93	41,69	0,68
	Итого	400	16,33	9,27	47,24	337,69	1983,66	0,29	5,44	1,53	84,55	111,96	306,00	6,09
	Итого за 7 день	1455	42,28	35,57	189,29	1241,56	2235,86	1,03	20,28	4,25	361,07	212,77	697,35	13,51

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	180	0,162	0,04	15,04	61,24	0,04	0	0,04	0	4,8	3,82	7,18	0,76
	Итого	415	19,79	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	180	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	180	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	30	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	150/10	6,88	6,26	15,45	145,58	103,25	0,04	1,23	0,64	14,43	11,27	64,93	0,88
ТТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	50	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	110	1,85	4,73	14,03	106,06	236,23	0,06	6,50	0,70	25,96	19,57	58,22	0,70
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника	180	0,18	0,14	16,96	69,84	0,97	0,00	18,85	0,11	5,72	2,75	3,31	0,70
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	580	21,42	19,20	82,15	587,11	523,65	0,29	29,04	2,79	105,12	82,72	320,14	4,66
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/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,00	0,09	2,10	0,03	5,10	4,20	9,00	0,15
ТТК 4.14	Икра овощная кабачковая*	30	0,36	1,41	2,31	23,37	0,00	0,01	2,88	0,63	9,60	3,90	9,00	0,24
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 8.7	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,036	0,936	0	190,08	21,924	140,94	0,162
	Итого	400	20,61	22,16	31,32	407,14	204,66	0,23	3,34	1,17	310,58	48,22	376,19	2,81
	Итого за 8 день	1575	67,62	56,74	195,70	1564,90	814,16	0,70	34,70	4,86	864,74	194,49	1061,51	12,02

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	P	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	180/7	0,22	0,05	13,70	56,14	0,11	0,00	1,04	0,02	6,55	4,10	7,67	0,72
	Итого	382	7,28	9,70	55,96	340,96	37,67	0,09	1,45	0,81	102,16	34,00	139,53	1,69
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/	30	0,55	1,35	3,00	26,37	45,42	0,01	5,39	0,18	13,40	5,35	9,77	0,18
ТТК 4.20	Салат Витаминный**	30	0,45	1,35	2,43	23,64	36,33	0,01	7,60	0,18	2,15	1,62	8,72	0,17
ТТК 5.31	Суп картофельный с горохом и цыпленком	150/10	7,33	7,05	10,80	135,93	85,62	0,12	0,77	0,46	22,36	24,08	91,57	1,39
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	60	4,18	7,71	6,68	112,86	6,40	0,12	0,81	0,37	3,63	5,32	56,60	0,66
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	110	5,48	3,44	24,07	149,17	9,46	0,14	0,00	0,41	8,83	80,39	120,62	2,70
ТТК 8.10	Компот из фруктов и ягод с/м	180	0,16	0,07	14,67	59,98	1,84	0,00	14,40	0,00	6,10	4,86	5,17	0,25
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	590	20,90	20,12	86,88	612,16	148,74	0,53	21,37	1,92	65,22	130,29	328,53	6,33
Уплотненный полдник														
ТТК 4.22	Салат из свежих огурцов с луком	30	0,23	1,62	0,81	18,75	0,00	0,01	1,86	0,20	5,37	3,90	9,60	0,15
ТТК 4.32	Икра морковная*	30	0,36	1,35	2,29	22,79	288,36	0,01	0,70	0,25	7,08	8,64	14,12	0,19
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 8.16	Кисель ягодный	180	0,13	0,05	20,12	81,49	1,39	0,00	10,80	0,00	7,54	3,64	9,29	0,20
	Итого	400	15,54	19,61	68,09	510,54	89,99	0,50	13,29	1,49	45,01	29,25	213,99	3,52
	Итого за 9 день	1472	44,11	49,84	219,83	1504,46	279,39	1,13	40,11	4,42	226,48	201,37	691,61	13,44

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	P	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	180	3,55	2,75	14,71	97,79	14,65	0,02	0,58	0,00	117,50	22,46	100,53	0,59
	Итого	380	13,65	17,79	61,24	459,63	81,34	0,18	0,97	0,69	290,96	63,91	295,30	2,05
Второй завтрак														
ТТК 8.5	Сок разливной (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
	Итого	180	0,90	0,18	18,18	77,94	0,00	0,02	3,60	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52
Обед														
ТТК 4.4	Огурец свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0	0,09	2,1	0,03	5,1	4,2	9	0,15
ТТК 4.9	Салат из соленых огурцов с луком*	30	0,276	1,356	0,756	16,317	0	0,006	1,524	0,174	7,434	4,314	8,826	0,192
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	150/5	1,52	3,27	7,55	63,75	82,68	0,15	2,07	0,53	17,61	13,14	33,42	0,81
ТТК 6.10	Наггетсы куриные	50	12,38	5,53	4,28	116,39	8,94	0,08	0,36	0,73	15,24	40,41	91,05	0,99
ТТК 7.1	Пюре картофельное	110	2,15	3,17	13,76	92,14	14,16	0,08	0,09	0,12	25,96	19,57	58,22	0,70
ТТК 8.11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	23,15	93,96	10,80	0,00	0,02	0,00	36,00	1,51	3,10	0,09
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	575	19,86	13,81	77,15	510,40	116,58	0,46	4,06	2,06	113,14	89,25	239,41	3,93
Уплотненный полдник														
ТТК 2.8	Вареники ленивые отварные с молочным соусом сладким	100/30	17,53	9,05	18,55	225,77	40,44	0,04	0,24	0,34	133,02	19,53	109,77	0,56
	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	180	4,86	3,96	7,92	86,76	23,76	0,036	0,936	0	190,08	21,924	140,94	0,162
	Итого	410	22,79	13,41	35,37	353,33	67,20	0,10	5,18	0,54	337,18	49,28	260,28	2,63
	Итого за 10 день	1545	57,20	45,20	191,93	1401,31	265,12	0,75	13,80	3,47	753,88	209,64	807,59	11,14

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	41,80	47,02	193,86	1356,76	536,98	2,68	104,52	6,94	253,53	132,13	598,43	14,90
2	52,89	50,24	176,36	1369,99	369,39	0,56	10,83	3,61	788,05	167,83	807,49	8,12
3	42,68	44,90	177,74	1290,35	315,78	0,80	140,38	4,30	509,41	225,45	766,48	12,28
4	45,05	35,03	227,37	1403,03	169,07	0,94	51,70	5,31	271,26	143,63	534,83	11,32
5	42,31	43,45	204,35	1377,76	221,05	0,96	13,66	3,99	464,66	223,36	786,35	11,67
6	44,97	45,25	218,35	1456,29	295,24	0,93	13,20	4,40	399,74	120,81	736,22	11,52
7	42,28	35,57	189,29	1241,56	2235,86	1,03	20,28	4,25	361,07	212,77	697,35	13,51
8	67,62	56,74	195,70	1564,90	814,16	0,70	34,70	4,86	864,74	194,49	1061,51	12,02
9	44,11	49,84	219,83	1504,46	279,39	1,13	40,11	4,42	226,48	201,37	691,61	13,44
10	57,20	45,20	191,93	1401,31	265,12	0,75	13,80	3,47	753,88	209,64	807,59	11,14
Всего за 10 дней	480,91	453,24	1994,78	13966,41	5502,04	10,47	443,17	45,54	4892,81	1831,49	7487,86	119,91

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, гр	Избыток, гр
1	Хлеб ржаной	40	34	340	350	-	10
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	60	51	510	490	20	-
3	Мука пшеничная	25	21,25	212,5	208	4,5	-
4	Крупы, бобовые	30	25,5	255	278	-	23
5	Макаронные изделия	8	6,8	68	85	-	17
6	Картофель	120	102	1020	1005	15	-
7	Овощи (свежие, замороженные, консервированный), включая соленые и квашеные	180	153	1530	1495	35	-
8	Фрукты (плоды) свежие	95	80,75	807,5	1050	-	242,5
9	Сухофрукты	9	7,65	76,5	76,5	-	-
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	85	850	1080	-	230
11	Мясо -I категории	50	42,5	425	482	-	57
12	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная. I кат.)	20	17	170	230	-	60
13	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	17	170	118	52	-
14	Рыба (филе), в т.ч филе слабо или малосоленое	32	27,2	272	190	82	-
15	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	331,5	3315	3090	225	-
16	Творог (5%-9% м.д.ж)	30	25,5	255	318	-	63
17	Сыр	4	3,4	34	45	-	11
18	Сметана	9	7,65	76,5	76,5	-	-
19	Масло сливочное	18	15,3	153	150	3	-
20	Масло растительное	9	7,65	76,5	83	-	7
21	Яйцо, шт.	1	0,85	8,5	8,5	-	-
22	Сахар	25	21,25	212,5	215	-	2,5
23	Кондитерские изделия	12	10,2	102	120	-	18
24	Чай	0,5	0,425	4,25	4,25	-	-
25	Какао-порошок	0,5	0,425	4,25	4,25	-	-
26	Крахмал	2	1,7	17	4,25	-	-
27	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,34	3,4	4,25	-	-
28	Соль	3	2,55	25,5	4,25	-	-

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.