

Согласовано:
Директор
МБОУ «СОШ № 1»
И. А. Коваль
«10» _____ 2013 г.



**Примерное двухнедельное меню
на летне-осенний период для детей возрастной категории от 3 до 7 лет с
длительностью пребывания в дошкольной организации 12 часов.**

Утверждено
Врио директора НГ МУП
«Школьное питание»
И. А. Коваль
«10» _____ 2013 г.



г. Нефтеюганск

Примерное двухнедельное меню составлено на летне-осенний период для детей с 3 до 7 лет, в дошкольной организации в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Нормы физиологических потребностей в энергии, пищевых и минеральных веществах, витаминах на 1 ребёнка в день, распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей, представлены в следующих таблицах:

Таблица 1

Рационы питания	Распределение энергетической ценности (калорийности) 90% суточного рациона питания детей на отдельные приёмы пищи
Завтрак	20%
Второй завтрак	5%
Обед	35%
Уплотнённый полдник	30%

Таблица 2

Возрастная группа	Энергия, ккал.	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г
с 3 до 7 лет	1620	48,6	54	234,9

Таблица 3

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи (не менее)

Возраст детей	Завтрак, Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
С 3 до 7 лет	500	600	525

Показатели	Потребность в пищевых веществах
	С 3-7 лет
Витамин С(мг/сут)	50
Витамин В1 (мг/сут)	0,81
Витамин В2 (мг/сут)	0,9
Витамин А (рет. Экв/сут)	450
Витамин Д (мкг/сут)	9
Кальций (мг/сут)	810
Фосфор (мг/сут)	720
Магний (мг/сут)	180
Железо (мг/сут)	9
Калий (мг/сут)	540
Йод (мг/сут)	0,09
Селен (мг/сут)	0,018
Фтор (мг/сут)	1,8

День: понедельник, неделя: первая

Присм пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																			
Каша молочная «Дружба»	ТТК 30.10.13	200/5	9,39	9,715	23,87	193,9	0,1026	0,0719	1,32	132,79	-	44,80	1,0						
Кофейный напиток	ТТК 17.02.17	200	1,52	1,66	18,52	95,1	0,0266	0,08	0,28	77,45	50,63	6,9	0,1						
Масло сливочное порциями	6/2011	5	0,04	3,625	0,06	33,0	0,0005	0,01	-	1,2	1,5	-	0,01						
Батон столовый		1/25	2,0	0,25	12,3	59,5	0,04	0,015	-	6,0	22,5	8,5	0,5						
Второй завтрак																			
Сок плодовой	707/2004	100	0,5	-	10,1	46,0	0,01	0,01	4,87	7,0	7,0	4,0	0,4						
Обед		535	13,45	15,25	64,85	427,5	0,1797	0,1869	6,47	224,44	81,63	64,2	2,01						
Помидор свежий порцион.	576/2004	50	0,55	0,1	1,9	12,0	0,03	0,04	12,35	0,7	1,30	10,0	0,45						
Суп крестьянский с крупой, со сметаной, с зеленью	134/04	180/1 0/1	2,12	5,31	10,64	99,52	0,003	0,036	13,8	134,96	6,1	17,03	0,72						
Коллеты из птицы	ТТК 15.04.2017	80	7,6	9,18	8,9	174,86	0,1	0,16	1,14	13,88	76,8	17,56	0,42						
Классические																			
Макаронные изделия отвар.	516/2004	130	4,55	5,33	30,55	191,1	0,052	0,013	-	8,06	31,2	6,331	0,637						
Компот из свежих плодов	631/2004	180	0,29	-	19,24	78,41	0,022	0,009	3,6	8,85	9,18	3,24	0,245						
Хлеб пшеничный в/с		20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,06	-	4,0	13,0	2,8	0,22						
Хлеб ржаной (ржано- пшен.)		30	1,26	0,24	11,01	48,0	0,051	0,024	-	8,7	45,0	14,1	0,69						
Итого:		681	17,95	20,34	92,28	653,49	0,28	0,342	30,89	179,15	182,58	71,061	3,002						
Углотнённый поддник																			
Молоко кипячённое	697/2004	200	6,01	6,41	9,42	119,41	0,08	0,13	2,74	253,2	180,0	9,51	0,12						
Рыба припущенная	245/2011	80	1,3	4,98	0,25	80,27	0,07	0,07	0,28	13,5	127,04	7,879	0,57						
Поре картофеля	520/2004	130	4,97	5,85	18,98	117,36	0,121	0,096	4,49	32,04	72,8	6,0	0,854						
Чай с сахаром	685/2004	200	0,2	-	14,0	56,0	-	0,006	-	12,0	8,0	6,0	0,8						
Хлеб пшеничный в/с		1/25	1,98	0,23	12,55	62,0	0,0275	0,0075	-	5,0	16,25	3,5	0,275						
Хлеб ржаной (ржано- пшен.)		15	0,63	0,12	5,50	24,0	0,025	0,012	-	4,35	22,5	7,05	0,585						
Яблочный пирог «Скороспелка»	ТТК 14.11.2013	40	1,92	1,31	14,04	79,62	0,0268	0,0496	0,13	86,32	29,2	4,8	0,784						
Итого:		690	17,01	18,9	74,74	538,66	0,3503	0,3711	7,64	406,41	455,79	44,739	3,988						
Всего в день:			48,41	54,49	231,87	1619,65	0,81	0,9	45,0	810,0	720,0	180,0	9,0						

День: вторник, неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																		
Бутерброд с сыром	3/2004	35	3,67	5,19	11,32	108,1	0,03	0,03	0,05	74,74	34,68	10,42	0,55					
Суп молочный с крупой	94/2011	200	5,79	6,55	24,46	174,9	0,06	0,196	0,27	169,49	37,46	1,82	2,6					
Чай с молоком	630/1994	200	2,96	2,6	15,9	98,8	0,04	0,126	1,33	126,5	107,2	15,4	0,041					
Второй завтрак																		
Фрукты и ягоды свежие	368/2011	100	0,4	0,3	10,3	45,70	0,03	0,03	5,0	19,4	16,0	12,0	1,3					
Итого:		535	12,82	14,64	61,98	427,5	0,16	0,382	6,65	390,13	195,3	39,64	4,491					
Обед																		
Салат из свежих овощей	13/2011	50	0,38	3,04	1,18	33,65	0,03	0,02	6,45	46,2	20,0	6,125	0,302					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	67/2011	180/10	1,50	5,51	6,45	81,52	0,041	0,046	11,028	39,69	19,2	14,35	0,56					
Тфтели мясные (2-й вариант)	462/2004	60/30	5,967	5,394	6,55	151,76	0,061	0,132	0,81	0,47	96,3	0,34	0,14					
Каша гречневая рассыпчатая	Таб.4 стр.246/2 004	130	7,54	6,76	24,459	134,21	0,13	0,091	0,845	95,93	92,6	46,575	0,445					
Напиток клюквенный	700/2004	200	0,123	-	24,88	102,76	0,025	-	8,237	-	2,0	2,5	0,007					
Хлеб пшеничный в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржано-пшеничный		1/45	1,89	1,116	16,515	72,0	0,072	0,036	-	12,6	67,5	21,6	1,8					
Итого:		725	19,84	22,0	89,56	625,5	0,381	0,331	27,37	198,89	331,6	94,29	3,474					
Углеотённый поддник																		
Сок плодовый	707/2004	200	0,6	-	30,4	136,0	0,02	0,02	8,0	20,0	36,0	14,0	0,6					
Вареники ленивые с маслом сливочным	230/2011	150/5	14,7	16,92	16,81	275,95	0,036	0,157	0,28	190,68	121,6	26,57	0,055					
Кисель из плодов или ягод свежих	640/2004	180	0,13	-	24,96	105,45	0,191	0,004	2,7	6,3	22,4	2,7	0,16					
Хлеб пшеничный в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Итого:		555	17,01	17,1	74,38	567,0	0,269	0,187	10,98	220,98	193,0	46,07	1,035					
Всего за день:			48,81	53,74	225,92	1620,0	0,81	0,9	45,0	810,0	720,0	180,0	9,0					

День среда, неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	B1	B2	C	Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У					Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																		
Бутерброд с маслом	1/2004	25	1,53	4,71	9,13	85,0	0,03	0,11	-	5,81	3,0	6,18	0,38					
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке	185/2011	200/5	7,9	8,31	19,93	152,1	0,17	0,03	2,0	242,66	125,30	26,3	0,34					
Кофейный напиток	ТТК от 17.02.17.	200	1,52	1,66	18,52	95,1	0,026	0,08	0,28	77,45	50,63	6,9	0,1					
Хлеб пшеничный в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Второй завтрак																		
Фрукты и ягоды свежие	368/2011	100	0,4	0,3	10,3	45,7	0,03	0,03	5,0	16,0	2,0	9,0	2,2					
Итого:		550	12,93	15,16	67,92	427,5	0,278	0,256	7,28	345,92	193,93	51,2	3,24					
Обед																		
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	22/2004	50	0,49	3,08	2,15	33,0	0,09	0,125	7,7	10,0	9,5	11,1	0,37					
Суп из овощей, со сметаной и зеленью	135/2004	180/10/1	1,51	4,44	7,65	76,84	0,041	0,046	7,83	20,63	39,2	15,4	0,14					
Десерт	282/2011	80	10,75	8,37	11,64	160,76	0,034	0,11	-	214,0	104,7	13,1	0,18					
Рис с овощами	ТТК от 29.05.2012	130	2,99	4,03	26,39	153,4	0,048	0,037	2,28	13,858	98,85	2,31	0,266					
Компот из свежих плодов	631/2004	180	0,40	-	25,37	104,9	0,004	0,003	5,4	12,53	36,0	8,64	0,713					
Хлеб пшеничный в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржаной (ржано-пшен.)		1/30	1,26	0,24	11,01	48,0	0,051	0,024	-	8,7	45,0	14,1	1,17					
Итого:		681	18,98	20,34	94,25	626,5	0,229	0,351	23,21	283,718	346,25	67,49	3,059					
Уплотнённый полдник																		
Сок плодовой	707/2004	200	0,6	-	20,4	136,0	0,02	0,02	3,0	72,63	36,0	14,0	0,6					
Огурец порционно	576/2004	50	0,4	0,05	1,3	7,0	0,015	0,02	5,0	1,15	15,0	7,0	0,3					
Овощи по-домашнему	ТТК 15.02.2017	150/5	9,35	12,19	13,41	105,46	0,07	0,05	3,16	72,632	52,99	23,0	0,78					
Чай с лимоном	686/2004	200/15/7	0,2	-	14,0	56,0	0,01	-	2,83	12,8	8,0	2,2	0,32					
Хлеб пшеничный в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржано-пшеничный		1/15	0,63	0,12	5,50	24,0	0,025	0,012	-	4,35	22,5	7,05	0,461					
Крендель с сахаром	ТТК 29.05.2013	50	3,57	6,36	17,56	188,94	0,05	0,185	0,52	12,8	32,33	5,21	0,02					
Итого:		712	16,33	18,9	82,21	567,0	0,242	0,293	14,51	180,362	179,82	61,28	2,701					
Всего за день:			48,24	54,4	244,38	1621,0	0,81	0,9	45,0	810,0	730,0	189,0	6,2					

День: четверг, неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe					
														Итого:		Итого:		Итого:
Завтрак																		
Бутерброд с джемом или повидлом	2/2004	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,03	0,35	16,075	22,69	8,51	0,51					
Каша молочная «Ассорти»	ТТК 30.10.2013	200/5	4,70	7,96	10,39	94,11	0,09	0,166	1,32	133,9	91,45	11,93	0,56					
Какао с молоком	693/2004	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	0,18	1,58	152,2	24,55	21,3	0,47					
Хлеб пшеничный в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Второй завтрак																		
Фрукты и ягоды свежие	368/2011	100	0,9	0,1	9,5	42,8	0,03	0,07	8,57	20,0	34,0	16,0	0,6					
Итого:		565	13,08	14,64	68,51	427,5	0,232	0,389	11,82	326,175	185,69	60,54	2,36					
Обед																		
Салат «Лёгкий»	ТТК 18.10.2017	50	0,54	4,075	5,1 35	77,41	0,066	0,062	8,54	27,305	28,8	5,2	0,016					
Суп «Кудрявый» с зеленью	ТТК 11.01.2021	180/1	3,01	4,78	7,41	84,45	0,07	0,12	9,36	19,87	74,52	16,92	0,9					
Жаркое по-домашнему	436/2004	150	13,34	12,815	27,435	270,67	0,12	0,15	4,40	21,81	41,0	18,38	1,207					
Компот из свежих плодов	631/2004	200	0,32	-	27,79	115,36	0,024	0,016	4,0	8,72	8,0	3,6	0,272					
Хлеб пшеничный, в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржано-пшеничный		1/25	1,05	0,20	9,17	40,0	0,0425	0,02	-	7,25	37,5	11,75	0,975					
Итого:		626	19,84	22,05	86,98	637,49	0,3535	0,374	26,3	88,955	202,82	58,65	3,59					
Уплотнённый полдник																		
Молоко кипячёное	697/2004	200	6,01	6,41	9,42	119,41	0,04	0,026	2,74	263,2	124,26	9,24	0,12					
Омлет с зелёным горошком	ТТК 14.05.2021	150	3,04	9,36	10,51	165,0	0,0585	0,049	1,18	78,87	104,23	18,87	0,88					
Чай с лимоном	686/2004	200/15/7	0,2	-	14,0	56,0	0,01	-	2,83	12,8	8,0	2,2	0,32					
Хлеб пшеничный, в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржано-пшеничный		1/20	0,84	0,16	7,34	32,0	0,034	0,016	-	5,8	30,0	9,4	0,78					
Булочка молочная	779/2004	50	4,64	0,99	26,11	132,0	0,06	0,04	0,13	30,2	52,0	18,3	0,73					
Итого:		662	16,31	17,1	77,42	554,01	0,2245	0,137	6,88	394,87	331,49	60,81	3,05					
Итого за день:			49,23	53,79	232,91	1619,0	0,81	0,9	45,0	810,0	720,0	180,0	9,0					

День: пятница, неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe							
														Б	Ж	У	В1	В2	С	Са
Завтрак																				
Бутерброд с маслом	1/2004	25	1,53	4,71	9,13	85,0	0,03	0,01	-	5,81	3,0	6,18	0,38							
Каша молочная	168/2011	200/5	6,88	6,45	23,64	177,05	0,161	0,107	1,27	273,81	103,856	14,039	0,443							
Яичная вязкая с маслом																				
Чай с молоком	630/1994	200	2,96	2,6	15,9	98,8	0,04	0,126	1,33	126,5	172,0	15,4	0,41							
Хлеб пшеничный в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22							
Второй завтрак																				
Фрукты и ягоды свежие	368/2011	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	11,0	9,0	2,2							
Итого:		550	13,35	14,34	68,51	454,45	0,283	0,269	12,6	425,62	302,856	47,419	3,653							
Обед																				
Салат овощной с яблоками	18/2011	50	0,705	2,63	9,20	44,1	0,03	0,02	14,39	9,205	37,754	8,4	0,03							
Суп картофельный с макаронными изделиями	82/2011	200/1	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,60	19,6	13,32	1,6	0,05							
Птица тушенная в соусе с овощами	302/2011	180	11,715	15,02	16,49	261,8	0,10	0,11	7,34	39,6	14,4	16,7	0,45							
Компот из смеси с/ф	639/2004	180	0,54	-	28,26	111,6	0,0018	0,0054	0,36	28,64	13,86	5,4	0,13							
Хлеб пшеничный в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22							
Хлеб ржано-пшеничный		1/30	1,26	0,24	11,0	48,0	0,051	0,024	-	8,7	45,0	14,1	1,17							
Итого:		661	17,95	20,34	88,70	598,9	0,2948	0,2154	28,69	109,745	137,334	59,0	2,05							
Уютный полдник																				
Кисло-молочный продукт м.д.ж. не менее 2,5%(кефир)	401/2011	180	5,22	4,5	7,2	90,0	0,044	0,306	1,26	216,0	112,0	25,2	0,18							
Гуляш из рыбы	ТТК 6.12.2011.	100	2,284	9,482	2,75	43,57	0,0604	0,05	2,45	28,6	15,88	9,37	0,58							
Рис припущенный	512/2004	130	3,146	3,718	29,76	173,29	0,0208	0,0156	-	2,095	67,43	16,471	0,442							
Чай с сахаром	685/2004	200	0,2	-	14,0	56,0	-	0,006	-	12,0	8	6,0	0,8							
Хлеб пшеничный в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22							
Хлеб ржано-пшеничный		1/15	0,63	0,12	5,50	24,0	0,025	0,012	-	4,35	22,5	7,05	0,585							
Булочка «Столбчатая»	ТТК 10.08.14	50	3,95	0,9	12,96	130,54	0,06	0,02	-	7,59	41,0	6,69	0,49							
Итого:		695	17,01	18,9	82,21	567,0	0,2322	0,4156	3,71	274,635	279,81	73,581	3,297							
Всего за день:			48,31	53,58	239,42	1620,35	0,81	0,0	45,0	810,0	520,0	130,0	4,594							

День: понедельник, неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак																			
Яйцо варённое	337/2004	1шт	5,08	4,6	0,28	63,0	0,02	0,114	-	22,0	77,0	4,8	1,00						
Каша манная молочная жидкая	185/2011	200/ 5	2,8	9,22	22,85	160,51	0,02	0,01	2,292	229,12	36,0	31,94	0,62						
Кофейный напиток	ТТК 17.02.2017	180	1,37	1,494	16,668	85,59	0,023	0,072	0,252	69,705	45,567	6,21	0,09						
Хлеб пшеничный в/с		1/30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,033	0,009	-	6,0	19,5	4,2	0,33						
Второй завтрак																			
Флоды и ягоды свежие	368/2011	100	0,4	-	9,8	44,0	0,03	0,03	10,0	13,05	11,0	9,0	0,2						
Итого:		565	12,02	15,584	64,658	427,5	0,126	0,235	12,544	339,875	189,067	56,15	2,24						
Обед																			
Огурец свежий порцион.	576/2004	50	0,4	0,05	1,3	7,0	0,015	0,02	5,0	1,15	15,0	7,0	0,3						
Рассольник Ленинградский, со сметан	76/2011	180/1 0	1,76	5,17	12,2	107,34	0,011	0,03	12,4	27,7	6,1	19,54	0,71						
Шницель	282/2011	80	7,39	8,80	11,64	173,0	0,07	0,03	-	14,0	104,7	23,1	0,18						
Бобовые отварные	515/2004	130	5,94	5,98	24,66	175,05	0,0495	0,13	0,66	140,16	-	11,14	0,42						
Компот из свежих плодов	631/2004	180	0,32	-	21,38	87,12	0,054	0,009	1,5	14,47	-	5,76	0,27						
Хлеб пшеничный, в/с		1/25	1,98	0,23	12,55	62,0	0,0275	0,008	-	5,0	16,25	3,5	0,275						
Хлеб ржано-пшеничный		1/25	1,05	0,2	9,17	40,0	0,042	0,02	-	7,25	37,5	11,75	0,975						
Итого:		680	18,84	20,43	92,9	651,51	0,269	0,247	19,56	209,73	179,55	81,79	3,13						
Углеотнённый полдник																			
Молоко кипячёное	697/2004	180	5,4	5,77	8,48	107,469	0,22	0,108	2,466	127,8	162,0	11,11	0,108						
Запеканка из творога	297/1994	150	7,2	5,55	27,05	214,35	0,072	0,264	0,97	80,53	131,968	4,49	0,01						
Соус молочный сладкий	596/2004	30	0,14	1,35	3,96	10,45	0,012	0,024	0,09	18,81	0,015	2,64	0,048						
Чай с лимоном	393/2011	180/ 10/7	0,18	-	12,6	51,12	-	-	2,54	11,52	7,2	1,98	0,28						
Хлеб пшеничный, в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,6	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22						
Хлеб ржано-пшеничный		1/20	0,84	0,16	7,34	32,0	0,034	0,016	-	5,8	30,0	9,4	0,78						
Эчпочмак	643/2001	50	1,06	5,22	11,76	90,07	0,055	-	6,83	11,935	7,2	9,64	2,184						
Итого:		647	16,4	18,23	81,23	548,2	0,415	0,418	12,896	260,395	351,383	42,06	3,63						
Всего за день:			47,26	54,244	237,015	1627,21	0,81	0,9	45,0	810,0	720,0	180,0	9,0						

День: вторник, неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe					
														Б	Ж	У		
Завтрак																		
Макаронны отварные с сыром	206/2011	200	6,83	10,34	19,82	236,5	0,0373	0,07	3,14	97,31	28,94	1,78	0,51					
Какао с молоком	693/2004	200	4,83	3,54	17,57	118,8	0,05	0,018	1,58	152,2	124,55	1,3	0,47					
Хлеб пшеничный, в/с		30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,033	0,018	-	6,0	19,5	4,2	0,33					
Второй завтрак																		
Фрукты и ягоды свежие	368/2011	100	0,9	0,1	9,5	42,8	0,03	0,07	8,57	20,0	34,0	6,0	0,6					
Итого:		530	12,17	14,25	61,98	472,5	0,1503	0,176	13,29	275,51	206,99	13,28	1,91					
Обед																		
Салат «Овощная Фантазия»	ТТК от 9.09.2013	50	0,585	1,025	2,7	104,005	0,011	0,027	2,41	14,805	19,91	11,04	0,51					
Суп Кудрявый с зеленью	ТТК 11.01.2021	180/1	3,01	4,78	7,41	84,45	0,0792	0,12	9,36	19,87	74,52	16,92	0,9					
Коглета рубленая запечённая в молочном соусе	281/2011	80/5	5,935	8,591	4,62	126,135	0,06	0,11	3,01	32,8	18,3	16,2	0,50					
Каша гречневая рассыпчатая	Табл.4стр. 246/2004	130	7,54	6,76	30,295	134,21	0,13	0,091	0,845	45,93	93,6	13,53	0,445					
Компот из свежих плодов	631/2004	180	0,14	-	25,26	103,10	0,007	0,011	1,8	7,49	5,4	4,32	0,893					
Хлеб пшеничный, в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржано-пшеничный		1/25	1,05	0,20	9,17	40,0	0,0425	0,02	-	7,25	37,5	11,75	0,975					
Итого:		671	19,84	21,536	89,495	641,5	0,3517	0,385	17,425	132,145	262,23	76,56	4,443					
Уплотнённый подник																		
Кисломолочный продукт м.д.ж. не менее 2,5% (кефир)	698/2004	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,077	0,044	1,4	199,345	80,0	28,0	0,125					
Тертели рыбные	394/2004	80	3,292	6,722	13,536	113,65	0,043	0,1235	0,354	31,26	106,73	17,0	0,108					
Пюре картофельное	520/2004	130	1,378	0,338	8,424	45,26	0,052	0,026	12,491	7,02	5,05	21,45	0,468					
Чай с сахаром	685/2004	200	0,2	-	14,0	56,0	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8					
Хлеб пшеничный, в/с		1/20	1,68	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржано-пшеничный		1/20	0,84	0,16	7,34	32,0	0,034	0,016	-	5,8	30,0	9,4	0,78					
Вагрушка с фаршем творожным.	741/2004	75	3,82	4,7	13,04	121,15	0,08	0,123	0,04	52,92	8,0	5,51	0,146					
Итого:		725	17,01	17,1	74,38	517,66	0,308	0,339	14,285	312,345	250,78	90,16	2,647					
Всего за день:			49,02	52,886	225,855	1631,66	0,81	0,83	0,81	0,81	0,81	0,81	0,81					

День: среда, неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																		
Сыр порциями	97/2004	10	2,32	2,95	-	36,0	0,005	0,03	0,07	88,0	70,0	3,53	0,1					
Каша пшеничная молочная жидкая	185/2011	200/5	5,21	8,83	20,36	213,41	0,1	0,04	2,18	102,575	104,1	15,71	0,98					
Чай с молоком	630/1994	200	2,96	2,6	15,9	98,8	0,04	0,15	1,33	126,5	50,0	15,4	0,41					
Батон столовый		1/30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,036	0,012	-	6,0	19,2	3,6	0,36					
Второй завтрак																		
Плоды и ягоды свежие	368/2011	100	0,4	0,3	10,3	45,7	0,03	0,03	5,0	19,4	16,0	12,0	0,3					
Итого:		545	13,17	15,52	61,98	472,51	0,211	0,262	8,58	342,475	259,3	50,24	2,15					
Обед																		
Салат «Мозаика»	ТТК 8.10.2018	50	1,795	7,145	1,385	77,02	0,02	0,047	4,84	160,065	60,90	17,69	0,415					
Суп картофельный с крупой (пшено)	80/2011	180	2,142	2,088	16,39	164,9	0,079	0,041	1,88	14,47	48,02	21,53	0,80					
Плов школьный	ТТК 6.02.2017.	50/100	13,103	12,297	26,765	167,32	0,056	0,056	0,23	33,25	62,80	22,62	0,34					
Компот из свежих яблок и брусники	ТТК от 28.04.2013	200	0,17	0,14	27,6	112,66	0,011	0,008	4,5	6,92	6,0	4,2	0,79					
Хлеб пшеничный, в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржано-пшеничный		1/25	1,05	0,20	9,17	40,0	0,0425	0,02	-	7,25	37,5	11,75	0,975					
Итого:		625	19,84	21,05	91,35	611,50	0,2305	0,178	11,45	225,955	228,22	80,59	3,54					
Уютный поддник																		
Сок шлодовый	707/2004	200	1,0	-	25,4	110,0	0,04	0,08	8,0	40,0	36,0	10,0	0,2					
Помидоры свежие порц.	576/2004	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	0,02	12,5	7,0	13,0	10,0	0,45					
Овощи по-Югорски	ТТК15.02.2017.	200	8,91	15,415	15,015	127,19	0,1825	0,308	1,53	164,16	104,88	9,84	0,79					
Чай с лимоном	686/2004	200/15	0,2	-	14,0	56,0	0,01	-	2,83	12,8	6,0	2,2	0,32					
Хлеб пшеничный, в/с		1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржано-пшеничный		1/20	0,84	0,16	7,34	32,0	0,034	0,016	-	5,8	30,0	9,4	0,78					
Булочка «Чипolino»	ТТК от 07.10.14.	50	2,31	3,045	8,515	150,70	0,05	0,03	0,11	7,81	29,6	4,93	0,55					
Итого:		762	15,39	18,9	82,21	536,99	0,3685	0,46	24,97	241,57	232,48	49,17	3,31					
Всего за день:			48,4	55,47	232,54	1621,0	0,81	0,9	45,0	810,0	720,0	180,0	9,0					

День: четверг, неделя: вторая

Присем пиши,

наименование блюда

наименование блюда	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																		
Бутерброд с маслом	1/2004	25	1,53	4,71	9,13	85,0	0,03	0,01	-	5,81	3,0	6,18	0,38					
Каша молочная жидкая кукурузная с маслом	185/2011	200/5	4,74	5,72	15,76	131,0	0,15	0,06	2,184	53,855	96,3	7,0	0,369					
Какао с молоком	693/2004	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	0,18	1,58	152,2	124,55	21,3	0,47					
Хлеб пшеничный, в/с	1/20	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Второй завтрак																		
Фрукты и ягоды свежие	368/2011	100	0,9	0,1	9,5	42,8	0,03	0,044	8,57	20,0	34,0	16,0	0,6					
Итого:		550	12,82	14,25	62,0	427,2	0,282	0,3	12,334	235,865	270,85	53,28	2,039					
Обед																		
Салат «Дегкий»	ТТК 18.10.2017	50	0,54	4,075	5,13	77,41	0,035	0,0235	17,96	17,305	9,855	5,2	0,3					
Борщ с фасолью и картоф, со сметаной и зеленью	116/2004	200/1	3,37	7,4	17,05	131,35	0,033	0,23	6,337	58,75	6,0	1,0	0,421					
Гуляш	437/2004	100	7,64	4,905	3,27	92,92	0,04	0,15	0,94	11,5	49,806	2,66	2,31					
Макаронные изделия отв.	516/2004	130	4,55	5,33	30,55	159,1	0,052	0,013	-	8,06	32,214	6,331	0,637					
Компот из свежих плодов	631/2004	180	0,32	-	21,38	87,12	0,054	0,029	1,5	14,47	12,6	5,76	0,27					
Хлеб пшеничный, в/с	1/20	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/20	0,84	0,16	7,34	32,0	0,034	0,016	-	5,8	30,0	9,4	0,78					
Итого:		711	18,84	20,05	94,76	629,5	0,27	0,4675	26,737	119,885	153,475	33,151	4,938					
Употребленный подлиник																		
Молоко кипячёное	697/2004	200	6,01	6,41	9,42	119,41	0,035	0,0075	2,739	293,2	80,0	23,80	0,326					
Сырники с творогом	294/1994	150	2,75	6,71	17,52	111,82	0,036	0,008	0,5	66,59	97,0	23,809	0,326					
Соус молочный сладкий	596/2004	50	0,97	2,25	6,60	50,75	0,0125	0,007	0,16	51,35	24,475	4,4	0,008					
Чай с сахаром	685/2004	200	0,2	-	14,0	56,0	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,08					
Хлеб пшеничный, в/с	1/20	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,06	-	4,0	13,0	2,8	0,22					
Хлеб ржано-пшеничный	1/25	1/25	1,05	0,2	9,17	40,0	0,0425	0,02	-	7,25	37,5	11,75	0,975					
Шаньга «Сибирская»	ТТК 29.06.2013	50	4,45	3,15	15,46	139,42	0,11	0,03	2,53	19,86	35,7	21,01	0,088					
Итого:		695	17,01	18,9	82,21	567,0	0,258	0,1325	5,929	454,25	295,675	93,569	2,023					
Всего за день:			48,67	53,2	238,97	1623,7	0,81	0,9	45,0	810,0	720,0	180,0	9,0					

День: пятница, неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe						
														Б	Ж	У	В1	В2	С
Завтрак																			
Бутерброд с джемом или повидлом	2/2004	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,03	0,35	7,64	22,69	8,51	0,51						
Суп молочный с крупой гречневой	94/2011	200	6,05	8,31	4,75	137,2	0,112	0,22	1,216	171,728	65,66	1,816	1,6						
Чай с молоком	630/1994	200	2,96	2,6	15,9	98,8	0,04	0,015	1,33	126,5	50,0	10,128	0,41						
Хлеб пшеничный, в/с	1/20	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22						
Второй завтрак																			
Фрукты и ягоды свежие	368/2011	100	0,4	0,3	10,3	45,7	0,03	0,03	5,0	19,4	16,0	12,0	0,3						
Итого:		560	12,82	14,25	62,0	453,49	0,244	0,301	7,896	329,268	167,35	35,254	3,04						
Обед																			
Винегрет овощной	71/2004	50	0,7	5,05	8,1	61,375	0,067	0,025	5,125	11,6	20,085	10,375	0,425						
Суп-лапша домашняя	148/2004	200/1	1,77	4,05	9,35	81,8	0,04	0,012	0,4	15,76	23,44	8,35	0,47						
Котлеты рубленые из птицы или кролика	305/2011	80	6,07	5,5	8,15	102,0	0,09	0,062	0,59	14,2	125,1	18,8	0,28						
Каша перловая с овощами	ТТК 29.11.2014	130	7,32	6,11	22,77	122,965	0,003	0,056	12,064	39,962	52,81	3,381	0,755						
Компот из плодов сушен.	638/2004	200	1,56	-	30,16	126,2	0,02	0,04	0,08	32,6	0,077	21,0	0,7						
Хлеб пшеничный, в/с	1/20	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22						
Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/20	0,84	0,16	7,34	32,0	0,034	0,016	-	5,8	30,0	9,4	0,78						
Итого:		701	19,82	21,05	95,91	575,94	0,276	0,217	18,259	123,922	264,512	74,106	3,63						
Уплотнённый полдник																			
Кисломолочный продукт м.д.ж. не менее 2,5%(Ряженка)	698/2004	200	2,8	5,0	8,2	100,0	0,04	0,074	0,4	215,12	21,468	8,0	0,2						
Блинчики из печени	ТТК от 24.9.2012.	80	5,81	3,37	4,39	116,58	0,067	0,06	6,47	34,22	73,68	19,69	0,6						
Пюре из овощей	330/2011	150	3,58	4,41	6,87	120,0	0,05	0,134	11,98	53,1	94,89	8,7	0,34						
Чай с сахаром	685/2004	200	0,2	-	14,0	56,0	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8						
Хлеб пшеничный, в/с	1/20	1/20	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,06	-	4,0	13,0	2,8	0,22						
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	1,26	0,24	11,01	48,0	0,051	0,024	-	8,7	45,0	14,1	0,17						
Плетёнка с маком	ТТК от 11.09.2014	50	1,78	5,7	27,7	76,82	0,06	0,03	-	29,67	32,1	11,35	0,04						
Итого:		727	17,01	18,9	82,21	567,0	0,29	0,382	18,85	356,81	288,129	70,64	2,32						

Всего за день:		49,65	54,2	240,12	1596,43	0,81	0,9	45,0	810,0	720,0	180,0	9,0
Среднее значение за период		48,6	54,0	234,9	1620,0	0,81	0,9	45,0	810,0	720,0	180,0	9,0

* В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%

В колонке «*масса порции*»: * - вес свежих фруктов рассчитан по нетто.

В примерном двухнедельном меню приведены ссылки на рецептуры, используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов, регламентирующих производство кулинарной продукции в общеобразовательных организациях, а именно:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1994.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Москва, 2002. Справочник с таблицами содержания основных химических веществ в пищевых продуктах, производимых или продаваемых на территории России. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна.

Данные сборники технологических нормативов предназначены для предприятий общественного питания всех форм собственности, систем и ведомств.

Примерное двухнедельное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет, с длительностью пребывания в общеобразовательной организации 12 часов, на летне-осенний период разработано специалистами отдела общественного питания НГ МУП «Школьное питание»:

начальник отдела общественного питания _____ Петросова Т.С.
ведущий технолог _____ Розумняк Е.Б.