

Согласовано:

Директор

Маринова Т.А.

МБОУ

«10» *09* 20*23* г.



Утверждаю:

Бриг директор НГ МУП

«Школьное питание»

Я.А. Коваль

20*23* г.



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

г. Нефтеюганск

Примерное двухнедельное меню составлено на зимне-весенний 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	Уплотненный полдник
С 3 до 7 лет	500	600	525

Таблица 2

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах
	С 3-7 лет
Витамин С (мг/сут)	45
Витамин В1 (мг/сут)	0,81
Витамин В2 (мг/сут)	0,9
Витамин А (рет. Экв/сут)	450
Витамин D (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
 Сезон: зимне-весенний, возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша молочная «Дружба»	ТГК 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	ТГК 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 плодовый	707/2004	100	0,5	-	10,1	46,0	0,01	0,01	4,87	7,0	7,0	4,0	0,4
Итого:		535	13,45	15,25	64,85	427,5	0,1797	0,1869	6,47	224,44	81,63	64,2	2,01
Обед													
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
Котлеты из птицы Классические	ТГК 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
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
Уплотнённый полдник													
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
Пюре картофельное	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»	ТГК 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

Сезон: зимне-весенний, возрастная категория: 3-7 лет

Прием 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	Mg	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	107,21	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	195,35	39,64	4,491	
Обед														
Салат из свежих огурцов	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	11,02 8	39,69	19,2	14,35	0,56	
Тефтели 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	93,6	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	
Уплотнённый полдник														
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	121,65	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	193,05	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

Сезон: зимне-весенний, возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества , г			Энергетич еская ценность, ккал	В ₁	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В ₂	С	Са	Р	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	26,35	0,34	
Кофейный напиток	ГТК 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	51,23	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	11,14	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	
Биточки	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	ГТК 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	0,29	0,351	23,21	283,718	346,25	67,49	3,059	
Уплотнённый полдник														
Сок фруктовый	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	ГТК 15.02.2017	150/5	9,35	12,19	13,41	105,46	0,07	0,05	3,16	72,632	52,99	23,02	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	ГТК 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	

День: четверг, неделя: первая

Сезон: зимне-весенний, возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества , г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Р	Mg	Fe
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													
Плоды 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

Сезон: зимне-весенний, возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества , г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Р	Mg	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 ячневая вязкая с маслом	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
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													
Плоды 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 тушеная 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
Уплотнённый 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 «Столичная»	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	0,9	45,0	810,0	720,0	180,0	9,0

День: понедельник, неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний, возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Мас са порц ии	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	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													
Плоды 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/ 10	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
Уплотнённый 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

День: вторник, неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний, возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	№ реп	Пищевые вещества , г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Масса порции	Б	Ж	У	В1		В2	С	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Макароны 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	
Котлета 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 полдник														
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	
Тефтели 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	
Ватрушка с фаршем творожным.	741/2004	75	3,82	4,7	13,04	121,15	0,08	0,123 5	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	

День: среда, неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний, возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	№ рец	Масса порци и	Пищевые вещества , г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	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
Уплотнённый полдник													
Сок плодовый	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 17	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 «Чипполино»	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

Сезон: зимне-весенний, возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Р	Mg	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	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,006	-	4,0	13,0	2,8	0,22
Второй завтрак													
Плоды 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 «Лёгкий»	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 0/1	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	1,58	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
Итого:		711	18,84	20,05	94,76	629,5	0,27	0,4675	26,737	119,885	153,475	33,151	4,938
Уплотнённый полдник													
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	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,06	-	4,0	13,0	2,8	0,22
Хлеб ржано-пшеничный		1/25	1,05	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

Сезон: зимне-весенний, возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порци и	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, КК ал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Р	Mg	Fe
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	1,58	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	ГТК 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	1,58	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
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	ГТК 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	1,58	0,18	10,04	49,60	0,022	0,06	-	4,0	13,0	2,8	0,22
Хлеб ржано-пшеничный		1/30	1,26	0,24	11,01	48,0	0,051	0,024	-	8,7	45,0	14,1	0,17

Итого:		727	17,01	18,9	82,21	567,0	0,29	0,382	18,85	356,81	288,138	70,64	2,33
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 рецептур, регламентирующих производство кулинарной продукции в общеобразовательных организациях, а именно:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.

Сборник технических нормативов. Москва, 2011.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.

3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур 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 зимне-весенний период разработано специалистами отдела общественного питания НГ МУП «Школьное питание»:

начальник отдела общественного питания
ведущий технолог
технолог

Петросова Т.С.
Васюта Е.И.
Николаева Р.Г.