

Согласовано:

Директор

  
*И. П. Кривошеина*

« 15 » *01* 20 *24* г.

Утверждаю:

Врио директора НГ МУП

«Школьное питание»

*Я. А. Коваль*

« 15 » *01* 20 *24* 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)	50
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	№ рец	Масса порци и	Пищевые вещества , г			Энергетич ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Второй завтрак</b>													
Сок фруктовый	707/2004	100	0,5	-	10,1	46,0	0,01	0,01	4,87	7,0	7,0	4,0	0,4
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>13,45</b>	<b>15,25</b>	<b>64,85</b>	<b>427,5</b>	<b>0,1797</b>	<b>0,1869</b>	<b>6,47</b>	<b>224,44</b>	<b>81,63</b>	<b>64,2</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>													
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	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
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
<b>Итого:</b>		<b>681</b>	<b>17,95</b>	<b>20,34</b>	<b>92,28</b>	<b>653,49</b>	<b>0,28</b>	<b>0,342</b>	<b>30,89</b>	<b>179,15</b>	<b>182,58</b>	<b>71,061</b>	<b>3,002</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
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»	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
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>17,01</b>	<b>18,9</b>	<b>74,74</b>	<b>538,66</b>	<b>0,3503</b>	<b>0,3711</b>	<b>7,64</b>	<b>406,41</b>	<b>455,79</b>	<b>44,739</b>	<b>3,988</b>
<b>Всего в день:</b>			<b>48,41</b>	<b>54,49</b>	<b>231,87</b>	<b>1619,65</b>	<b>0,81</b>	<b>0,9</b>	<b>45,0</b>	<b>810,0</b>	<b>720,0</b>	<b>180,0</b>	<b>9,0</b>

День: вторник, неделя: первая

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

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
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Второй завтрак</b>													
Плоды 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
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>12,82</b>	<b>14,64</b>	<b>61,98</b>	<b>427,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,382</b>	<b>6,65</b>	<b>390,13</b>	<b>195,35</b>	<b>39,64</b>	<b>4,491</b>
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>725</b>	<b>19,84</b>	<b>22,0</b>	<b>89,56</b>	<b>625,5</b>	<b>0,381</b>	<b>0,331</b>	<b>27,37</b>	<b>198,89</b>	<b>331,6</b>	<b>94,29</b>	<b>3,474</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
Сок фруктовый	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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>17,01</b>	<b>17,1</b>	<b>74,38</b>	<b>567,0</b>	<b>0,269</b>	<b>0,187</b>	<b>10,98</b>	<b>220,98</b>	<b>193,05</b>	<b>46,07</b>	<b>1,035</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>48,81</b>	<b>53,74</b>	<b>225,92</b>	<b>1620,0</b>	<b>0,81</b>	<b>0,9</b>	<b>45,0</b>	<b>810,0</b>	<b>720,0</b>	<b>180,0</b>	<b>9,0</b>

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	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
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	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
<b>Второй завтрак</b>													
Плоды 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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>12,93</b>	<b>15,16</b>	<b>67,92</b>	<b>427,5</b>	<b>0,278</b>	<b>0,256</b>	<b>7,28</b>	<b>345,92</b>	<b>193,93</b>	<b>51,23</b>	<b>3,24</b>
<b>Обед</b>													
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	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
<b>Итого:</b>		<b>681</b>	<b>18,98</b>	<b>20,34</b>	<b>94,25</b>	<b>626,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0,351</b>	<b>23,21</b>	<b>283,718</b>	<b>346,25</b>	<b>67,49</b>	<b>3,059</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
Сок плодовый	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	23,02	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	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
<b>Итого:</b>		<b>712</b>	<b>16,33</b>	<b>18,9</b>	<b>82,21</b>	<b>567,0</b>	<b>0,242</b>	<b>0,293</b>	<b>14,51</b>	<b>180,362</b>	<b>179,82</b>	<b>61,28</b>	<b>2,701</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>48.24</b>	<b>54.4</b>	<b>244.38</b>	<b>1621.0</b>	<b>0.81</b>	<b>0.9</b>	<b>45.0</b>	<b>810.0</b>	<b>720.0</b>	<b>180.0</b>	<b>9.0</b>

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		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Второй завтрак</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>13,08</b>	<b>14,64</b>	<b>68,51</b>	<b>427,5</b>	<b>0,232</b>	<b>0,389</b>	<b>11,82</b>	<b>326,175</b>	<b>185,69</b>	<b>60,54</b>	<b>2,36</b>
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>626</b>	<b>19,84</b>	<b>22,05</b>	<b>86,98</b>	<b>637,49</b>	<b>0,3535</b>	<b>0,374</b>	<b>26,3</b>	<b>88,955</b>	<b>202,82</b>	<b>58,65</b>	<b>3,59</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>662</b>	<b>16,31</b>	<b>17,1</b>	<b>77,42</b>	<b>554,01</b>	<b>0,2245</b>	<b>0,137</b>	<b>6,88</b>	<b>394,87</b>	<b>331,49</b>	<b>60,81</b>	<b>3,05</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>49,23</b>	<b>53,79</b>	<b>232,91</b>	<b>1619,0</b>	<b>0,81</b>	<b>0,9</b>	<b>45,0</b>	<b>810,0</b>	<b>720,0</b>	<b>180,0</b>	<b>9,0</b>

День: пятница, неделя: первая

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

Прием пищи , наименование блюда	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества , г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Второй завтрак</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>13,35</b>	<b>14,34</b>	<b>68,51</b>	<b>454,45</b>	<b>0,283</b>	<b>0,269</b>	<b>12,6</b>	<b>425,62</b>	<b>302,856</b>	<b>47,419</b>	<b>3,653</b>
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>661</b>	<b>17,95</b>	<b>20,34</b>	<b>88,70</b>	<b>598,9</b>	<b>0,2948</b>	<b>0,2154</b>	<b>28,69</b>	<b>109,745</b>	<b>137,334</b>	<b>59,0</b>	<b>2,05</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>695</b>	<b>17,01</b>	<b>18,9</b>	<b>82,21</b>	<b>567,0</b>	<b>0,2322</b>	<b>0,4156</b>	<b>3,71</b>	<b>274,635</b>	<b>279,81</b>	<b>73,581</b>	<b>3,297</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>48,31</b>	<b>53,58</b>	<b>239,42</b>	<b>1620,35</b>	<b>0,81</b>	<b>0,9</b>	<b>45,0</b>	<b>810,0</b>	<b>720,0</b>	<b>180,0</b>	<b>9,0</b>



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	В1		В2	С	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Яйцо варённое	337/2004	1штг	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	
<b>Второй завтрак</b>														
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	
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>12,02</b>	<b>15,584</b>	<b>64,658</b>	<b>427,5</b>	<b>0,126</b>	<b>0,235</b>	<b>12,544</b>	<b>339,875</b>	<b>189,067</b>	<b>56,15</b>	<b>2,24</b>	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого:</b>		<b>680</b>	<b>18,84</b>	<b>20,43</b>	<b>92,9</b>	<b>651,51</b>	<b>0,269</b>	<b>0,247</b>	<b>19,56</b>	<b>209,73</b>	<b>179,55</b>	<b>81,79</b>	<b>3,13</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>														
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	
<b>Итого:</b>		<b>647</b>	<b>16,4</b>	<b>18,23</b>	<b>81,23</b>	<b>548,2</b>	<b>0,415</b>	<b>0,418</b>	<b>12,896</b>	<b>260,395</b>	<b>351,383</b>	<b>42,06</b>	<b>3,63</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>47,26</b>	<b>54,244</b>	<b>237,015</b>	<b>1627,21</b>	<b>0,81</b>	<b>0,9</b>	<b>45,0</b>	<b>810,0</b>	<b>720,0</b>	<b>180,0</b>	<b>9,0</b>	

День: вторник, неделя: вторая

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

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
<b>Завтрак</b>													
Макаронные 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
<b>Второй завтрак</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>12,17</b>	<b>14,25</b>	<b>61,98</b>	<b>472,5</b>	<b>0,1503</b>	<b>0,176</b>	<b>13,29</b>	<b>275,51</b>	<b>206,99</b>	<b>13,28</b>	<b>1,91</b>
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>671</b>	<b>19,84</b>	<b>21,536</b>	<b>89,495</b>	<b>641,5</b>	<b>0,3517</b>	<b>0,385</b>	<b>17,425</b>	<b>132,145</b>	<b>262,23</b>	<b>76,56</b>	<b>4,443</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>725</b>	<b>17,01</b>	<b>17,1</b>	<b>74,38</b>	<b>517,66</b>	<b>0,308</b>	<b>0,339</b>	<b>14,285</b>	<b>312,345</b>	<b>250,78</b>	<b>90,16</b>	<b>2,647</b>
			<b>49,02</b>	<b>52,886</b>	<b>225,855</b>	<b>1631,66</b>	<b>0,81</b>	<b>0,9</b>	<b>45,0</b>	<b>810,0</b>	<b>720,0</b>	<b>180,0</b>	<b>9,0</b>

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
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Второй завтрак</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>13,17</b>	<b>15,52</b>	<b>61,98</b>	<b>472,51</b>	<b>0,211</b>	<b>0,262</b>	<b>8,58</b>	<b>342,475</b>	<b>259,3</b>	<b>50,24</b>	<b>2,15</b>
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>625</b>	<b>19,84</b>	<b>21,05</b>	<b>91,35</b>	<b>611,50</b>	<b>0,2305</b>	<b>0,178</b>	<b>11,45</b>	<b>225,955</b>	<b>228,22</b>	<b>80,59</b>	<b>3,54</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
Сок фруктовый	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
<b>Итого:</b>		<b>762</b>	<b>15,39</b>	<b>18,9</b>	<b>82,21</b>	<b>536,99</b>	<b>0,3685</b>	<b>0,46</b>	<b>24,97</b>	<b>241,57</b>	<b>232,48</b>	<b>49,17</b>	<b>3,31</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>48,4</b>	<b>55,47</b>	<b>232,54</b>	<b>1621,0</b>	<b>0,81</b>	<b>0,9</b>	<b>45,0</b>	<b>810,0</b>	<b>720,0</b>	<b>180,0</b>	<b>9,0</b>

День: четверг, неделя: вторая

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

Прием пищи , наименование блюда	№ рец	Масса порци н	Пищевые вещества , г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Второй завтрак</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>12,82</b>	<b>14,25</b>	<b>62,0</b>	<b>427,2</b>	<b>0,282</b>	<b>0,3</b>	<b>12,334</b>	<b>235,865</b>	<b>270,85</b>	<b>53,28</b>	<b>2,039</b>
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>711</b>	<b>18,84</b>	<b>20,05</b>	<b>94,76</b>	<b>629,5</b>	<b>0,27</b>	<b>0,4675</b>	<b>26,737</b>	<b>119,885</b>	<b>153,475</b>	<b>33,151</b>	<b>4,938</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>695</b>	<b>17,01</b>	<b>18,9</b>	<b>82,21</b>	<b>567,0</b>	<b>0,258</b>	<b>0,1325</b>	<b>5,929</b>	<b>454,25</b>	<b>295,675</b>	<b>93,569</b>	<b>2,023</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>48,67</b>	<b>53,2</b>	<b>238,97</b>	<b>1623,7</b>	<b>0,81</b>	<b>0,9</b>	<b>45,0</b>	<b>810,0</b>	<b>720,0</b>	<b>180,0</b>	<b>9,0</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Второй завтрак</b>													
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
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>12,82</b>	<b>14,25</b>	<b>62,0</b>	<b>453,49</b>	<b>0,244</b>	<b>0,301</b>	<b>7,896</b>	<b>329,268</b>	<b>167,35</b>	<b>35,254</b>	<b>3,04</b>
<b>Обед</b>													
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	1,58	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
<b>Итого:</b>		<b>701</b>	<b>19,82</b>	<b>21,05</b>	<b>95,91</b>	<b>575,94</b>	<b>0,276</b>	<b>0,217</b>	<b>18,259</b>	<b>123,922</b>	<b>264,512</b>	<b>74,106</b>	<b>3,63</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>													
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	1,58	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
Плетёнка с маком	ТТК от	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	288,138	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.

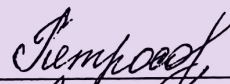
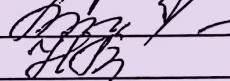
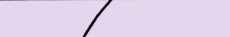
Данные сборники технологических нормативов предназначены для предприятий общественного питания всех форм собственности, систем и ведомств.

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.