

№	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,70	10,41	0,41	16,24	16,24	77,06	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62	
Итого	Итого за день	56,74	71,09	38,80	45,55	115,86	140,45	917,78	1101,95	9,47	11,42	0,62	0,75	255,79	287,13	5,53	8,45	89,06	104,70	
Итого за день	Итого за день	71,06	86,01	58,90	65,65	227,67	252,26	1560,50	1744,67	30,80	32,75	0,92	1,05	514,72	546,06	8,45	9,03	197,67	213,31	
6 день																				
Завтрак																				
338/15	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200		0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	82,40	20,00	0,06	0,06	32,00	32,00	2,40	2,40	18,00	18,00	
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50	
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	200/5	7,99	8,01	5,33	6,78	32,54	230,02	243,26	0,00	0,07	0,07	142,08	142,08	0,11	0,11	9,07	9,07	
ТТК №18	Какао с молоком (полусливочное)	200	200	4,90	4,90	5,00	5,00	32,50	106,66	106,66	1,00	0,03	0,03	121,60	121,60	0,36	0,36	15,80	15,80	
Итого	Итого	20,49	21,99	22,81	25,64	99,66	99,66	589,48	618,20	21,13	21,15	0,31	0,32	405,28	415,28	3,57	3,77	61,67	63,37	
Обед																				
21/17	Салат из соевых огурцов с луком	75	100	0,64	0,85	3,80	5,03	1,93	2,57	59,20	44,40	0,11	0,11	17,80	23,73	0,50	0,70	9,97	13,30	
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	250/25	6,20	6,20	5,00	5,00	13,97	149,66	149,66	11,10	0,09	0,09	106,30	106,30	1,03	1,03	20,90	20,90	
260/15	Гуляш	50/50	50/50	16,13	16,13	8,28	8,28	3,68	198,76	198,76	2,44	0,06	0,06	14,89	14,89	2,34	2,34	9,05	9,05	
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5,36	6,43	4,37	5,24	32,54	156,30	187,56	0,00	0,09	0,10	16,46	19,75	0,87	1,04	8,48	10,17	
ТТК №315	Компот полусливочный из изюма	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	15,63	63,58	63,58	0,00	0,02	0,02	12,00	12,00	0,45	0,45	6,30	6,30	
	Кондитерское изделие (печенье)	32	32	2,62	2,62	3,12	3,12	26,04	136,00	136,00	0,00	0,03	0,03	10,15	10,15	0,73	0,73	7,00	7,00	
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62	
Итого	Итого	35,88	39,59	25,34	27,80	124,94	146,99	911,75	999,40	16,67	17,71	0,46	0,55	188,77	203,99	6,95	7,65	71,52	80,74	
Итого за день	Итого за день	56,37	61,58	48,15	53,44	224,60	246,68	1501,23	1617,60	37,80	38,86	0,77	0,87	594,05	619,27	10,52	11,42	133,19	144,11	
7 день																				
Завтрак																				
338/15	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,60	12,60	55,80	40,00	0,09	0,09	51,15	51,15	0,45	0,45	19,60	19,60	
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50	
ТТК №24	Сырники из творога запеченные со стученным молоком	150/50	150/50	28,05	28,05	10,45	10,45	38,19	383,97	383,97	0,69	0,15	0,15	367,45	367,45	1,19	1,19	17,20	17,20	
ТТК №1	Чай полусливочный	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	5,06	21,50	21,50	0,00	0,00	0,00	5,05	5,05	0,84	0,84	4,40	4,40	
Итого	Итого	36,40	37,88	22,18	23,56	70,90	70,90	70,90	631,67	647,15	40,82	0,39	0,40	533,25	543,25	3,18	3,38	60,00	61,70	
Обед																				
75/17	Икра морковная	75	100	1,65	2,20	2,02	2,70	8,10	10,80	70,30	3,90	0,02	0,03	23,00	30,70	0,90	1,20	15,90	21,20	
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками мясными со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,04	7,04	9,41	9,41	14,31	170,08	170,08	5,95	0,05	0,05	48,82	48,82	0,04	0,04	10,62	10,62	
ТТК №34	Котлеты "Крестьянские" с соусом	75/15	2/50/15	11,16	15,26	8,43	10,96	9,30	12,86	193,75	0,32	0,43	0,08	10,66	14,21	0,90	1,20	14,04	18,72	
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	6,75	8,10	22,62	163,50	196,20	6,90	0,23	0,28	47,80	57,37	1,20	1,50	12,75	15,30	
631/04	Компот из свежих плодов (яблок)	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	22,66	142,00	142,00	2,68	0,11	0,11	6,40	6,40	0,18	0,18	3,60	3,60	
	Кондитерское изделие (пряник)	35	35	2,80	2,80	5,36	5,36	24,23	145,10	145,10	0,00	0,04	0,04	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62	
Итого	Итого	30,69	38,43	32,74	37,66	131,87	157,47	1032,98	1222,65	19,75	22,56	0,59	0,72	160,85	187,67	4,25	5,48	66,73	83,46	
Итого за день	Итого за день	67,09	76,31	54,92	61,22	202,77	228,37	1664,65	1869,80	60,57	63,40	0,98	1,12	694,10	730,92	7,43	8,86	126,73	145,16	
8 день																				
Завтрак																				
338/15	Плоды и ягоды свежие (груша)	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	70,50	7,50	0,03	0,03	28,50	28,50	1,45	1,45	18,00	18,00	
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	154,75	154,75	0,00	0,06	0,06	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94	
342/04	Омлет с сыром с маслом	200/3	200/5	25,33	25,35	12,81	13,05	2,66	357,42	409,91	0,00	0,15	0,15	525,00	531,25	2,00	2,01	15,00	15,21	
ТТК №13	Чай полусливочный с молоком	200	200	1,65	1,65	1,35	1,35	15,90	81,00	81,00	1,33	0,04	0,04	136,60	136,60	0,11	0,11	5,40	5,40	
386/17	Ашдофлин	150	150	4,53	4,53	4,05	4,05	6,48	90,51	90,51	1,29	0,09	0,09	270,00	270,00	0,22	0,22	15,00	15,00	
Итого	Итого	34,61	34,63	27,81	28,05	58,95	58,95	58,98	754,18	806,67	10,12	0,37	0,37	969,93	976,18	4,30	4,31	63,34	63,55	
Обед																				
54/17	Салат из свежих яблоками	75	100	2,84	3,79	3,32	4,43	12,21	16,28	90,11	3,86	0,01	0,02	17,56	29,30	0,89	1,48	10,10	16,80	
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с шпиком со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,23	7,23	5,99	5,99	9,37	138,35	138,35	2,56	0,05	0,05	50,37	50,37	0,57	0,57	9,22	9,22	
ТТК №43	Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50	75/50	13,00	17,10	5,70	9,00	5,20	7,00	113,00	4,60	0,09	0,09	31,50	44,40	0,80	1,16	27,60	38,30	
511/04	Рис отварной	150	180	3,85	4,62	6,22	7,46	24,17	31,00	199,02	0,00	0,04	0,05	15,68	18,82	0,09	0,10	11,44	13,73	
ТТК №315	Компот полусливочный из черной смородины	200	200	0,35	0,35	0,00	0,00	15,63	63,58	63,58	0,45	0,02	0,02	12,00	12,00	1,95	1,95	15,30	15,30	
458/10	Вагрушка с повидлом	70	70	6,00	6,00	2,19	2,19	23,68	172,60	172,60	0,11	0,06	0,06	15,60	15,60	1,08	1,08	17,40	17,40	
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62	
Итого	Итого	37,80	46,05	24,19	30,30	121,41	149,02	924,91	1094,19	11,58	15,72	0,33	0,40	153,88	187,66	6,31	7,70	100,88	124,77	

Итого за день		72,41	80,68	52,00	58,25	180,36	208,00	1679,09	1900,86	21,70	125,84	0,70	0,77	1123,81	1163,84	10,71	12,01	164,22	188,32	
9 день																				
Завтрак																				
338/15	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	150	1,35	0,00	0,00	12,60	12,60	55,80	55,80	40,00	40,00	0,09	0,09	51,15	51,15	0,45	0,45	19,60	19,60	
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50	
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	7,99	8,01	6,30	6,75	32,95	191,46	192,60	0,00	0,00	0,02	0,02	129,17	129,17	0,25	0,25	7,55	7,55	
ТТК №17	Кофейный напиток "Бодристь"	200	3,02	3,02	5,22	5,22	15,90	122,65	122,65	1,00	1,00	0,04	0,04	122,90	122,90	0,25	0,25	22,05	22,05	
Итого	Обед		19,16	20,66	23,20	25,03	76,50	540,31	556,93	41,13	41,15	0,30	0,31	412,82	422,82	1,65	1,85	68,00	69,70	
20/10	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	1,31	2,44	3,24	4,85	64,40	64,40	7,00	10,00	0,02	0,02	21,20	28,20	0,34	0,45	7,60	10,10	
139/04	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками мясными	250/25	11,89	11,89	5,57	5,57	17,15	168,25	168,25	5,80	5,80	0,07	0,07	93,20	93,20	0,95	0,95	43,45	43,45	
ТТК №39	Котлеты "Татарские" с припущенными овощами (зеленый горошек консервиров.)	75/15	10,78	14,38	6,53	8,71	14,37	18,87	170,40	227,16	2,64	3,52	0,10	0,13	10,66	14,21	1,07	1,43	16,27	21,70
143/17	Рагу из овощей	150	2,92	3,50	6,40	7,67	15,70	18,84	121,20	8,25	9,90	0,07	0,09	34,65	41,60	0,97	1,20	28,65	34,40	
ТТК №315	Компот "Фруктовый" (курага)	200	0,78	0,78	0,00	0,00	10,05	70,27	70,27	0,60	0,60	0,02	0,02	24,00	24,00	1,80	1,80	15,75	15,75	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,90	0,90	5,16	5,16	19,00	105,00	0,24	0,24	0,03	0,03	0,03	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84	
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62	
Итого	Итого за день		32,78	39,72	26,87	31,48	112,27	136,44	828,67	24,53	30,06	0,37	0,46	221,24	244,74	6,44	7,47	126,38	144,26	
Итого за день	10 день		51,94	60,38	50,07	56,51	188,77	1368,98	1552,89	65,66	71,21	0,67	0,77	634,06	667,56	8,09	9,32	194,38	213,96	
Завтрак																				
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50	
227/16	Яйцо вареное	1 шт	5,32	5,32	5,04	5,04	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80	
161/04	Суп молочный с рисом	250	4,70	4,73	4,73	4,73	19,67	139,99	139,99	0,90	0,90	0,06	0,06	158,80	158,80	0,25	0,25	23,06	23,06	
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,65	1,35	1,35	15,90	81,00	81,00	1,33	1,33	0,04	0,04	136,60	136,60	0,11	0,11	5,40	5,40	
Итого	Обед		18,67	20,15	22,80	24,18	50,62	458,83	474,31	2,36	2,38	0,28	0,29	427,00	437,00	2,06	2,26	52,06	53,76	
71/04	Винегрет овощной	75	2,23	2,97	7,16	9,55	8,12	93,80	125,10	7,22	9,63	0,06	0,08	23,40	31,20	0,62	0,83	14,65	19,53	
132/04	Рассольник ленинградский с пылантами со сметаной	250/25/10	8,05	8,05	6,17	6,17	13,51	125,72	125,72	6,12	6,12	0,05	0,05	103,40	103,40	1,09	1,09	10,70	10,70	
ТТК №9	Фрикадельки "Особые" (из п/ф) с соусом	50/50	5,35	7,30	7,30	7,30	9,93	165,09	165,09	0,11	0,11	0,01	0,01	86,25	86,25	1,15	1,15	25,18	25,18	
ТТК №446	Гороховое пюре	150	16,96	20,35	4,98	5,98	27,41	34,89	162,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,67	0,01	0,01	0,05	0,07	
ТТК №317	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	200	0,60	0,60	0,00	0,00	24,81	100,62	100,62	0,15	0,15	0,00	0,00	17,25	17,25	1,95	1,95	13,80	13,80	
ТТК №26	Оладушки со сметаной (из п/ф)	50	3,64	3,64	8,12	8,12	19,30	144,40	144,40	0,03	0,03	0,07	0,07	39,90	39,90	0,66	0,66	15,40	15,40	
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62	
Итого	Итого за день		41,36	47,92	34,50	38,25	134,23	940,20	1075,15	13,63	16,04	0,25	0,31	281,82	295,84	6,51	7,05	89,60	98,70	
Итого за 10 дней	В среднем в день		60,03	68,07	57,30	62,43	184,85	209,94	1399,03	15,99	18,42	0,53	0,60	708,82	732,84	8,57	9,31	141,66	152,46	
			466,34	545,33	469,45	555,45	2023,71	2292,66	14073,87	452,81	484,31	7,48	8,73	7120,30	7646,90	87,90	99,22	1555,44	1721,18	
	Соотношение белков, жиров и углеводов		46,63	54,53	46,95	55,55	202,37	229,27	1407,39	45,28	48,43	0,75	0,87	712,03	764,69	8,79	9,92	155,54	172,12	

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей за завтрак и обед

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	С	В1	Ca	Fe	Mg
7-11 лет	1175-1410	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	30-36	0,6-0,72	550-660	6-7,2	125-130
с 12 лет и старше	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8	35-42	0,7-0,84	600-720	9-10,8	150-180

Примечание:

- При составлении меню использованы:
 - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
 - Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
 - Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
- Под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г., Москва
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
- Под общей редакцией М.И. Мотильного и В.А. Тутельяна, 2015г., Москва

1.4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Под общей редакцией М.Ш.Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г., Москва

1.1.5. Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Нигма"

2. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. (п. 8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения")

3. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года заменяются на салаты, в которых овощи проходят термическую обработку.

4. Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/

Мед. работник: _____

Зав. производством: _____