

СОГЛАСОВАНО

Главный санитарный врач по Бугульминскому,
Азнакаевскому, Бавлинскому району Республики Татарстан

А.М. Давлетшин

Примерное меню
для организации питания детей в школьных образовательных учреждениях (7-11 лет)

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ОО "Прогимназия № 14"

Е.В. Безрукова

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ый завтрак														
ТТК №276	Плов бухарский	200	5	19,7	53,5	411	0,08	6	0,07	0,5	46	107,2	35,78	0,9
ТТК№114	хлеб пшеничный	80	6,08	2,40	46,00	210	0,09			0,5	30	52	11,2	0,88
ТТК№29	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	70	1,05	3,62	5,02	56	0,02	4,71		0,80	17,48			0,56
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
Итого за 1ый завтрак			12,23	25,75	113,62	701,60	0,19	10,71	0,07	1,80	93,74	167,70	51,38	2,33
Обед														
ТК№112	Огурец свежий	80	0,64		2	11,2	0,02	8			18,4			0,48
ТТК№147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,48	0,02	0,20	265,00	118,90	10,90	0,8
ТТК№1	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	0,5		8,6			0,02
ТТК №98	Фрикадельки мясные	120	12	10,4	8,69	177,14	0,07	0,1			130,46	149	22,74	0,97
ТТК №203	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	0,01		0,02	8,4	9,31	145,4	7,31	0,74
ТТК №277	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03	22	3,13	0,8
ТТК№12	соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
ТТК№114	хлеб пшеничный	20	1,52	0,60	11,50	52	0,02			0,5	8	13	2,80	0,22
ТТК№115	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,00	52,2	0,05			0,2	9,00	37	13,80	0,70
Итого за Обед			23,84	22,64	96,81	660,54	0,24	28,21	0,54	9,30	472,70	489,05	61,78	4,88
Полдник														
ТТК №537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,6	14	21,9	10,00	1,2
ТТК№667	Булочка "Веснушка "	80	6,4	5,07	41,87	238,67	0,09			0,5	13,33			0,8
ТТК№154	Фрукты свежие банан	200	3	1	42	192	0,12	30		1	24			1,8
Итого за Полдник			10,4	6,3	104,1	522,7	0,2	34,0	0,0	2,1	51,3	21,9	10,0	3,8
Ужин														
ТТК 340	Кнели рыбные припущенные	150	20,4	2,1	8,25	133,5	0,09	0,6		0,1	173,5	140	15,3	0,75
ТТК№139	Картофель тушеный	120	2,47	7,4	17,87	149,33	0,0	9,69	0,02	0,80	41,22	197,00	27,99	0,88
ТТК №272	Какао-напиток с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,03	0,52	0,01		113,10	106,40	19,58	0,05

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ый завтрак														
ТТК№68	Каша пшениная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,04	0,90	0,10	0,50	285,86	234,30	37,24	0,72
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,50	14,80	26,00	5,60	0,44
ТТК№16	Свекла отварная	80	1,2		5,8	28	0,02	2,44			27,08		16,10	
ТТК№126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	0,04	0,30	190,62	140,40	22,54	0,14
Итого за 1ый завтрак			15,58	16,66	76,16	503,08	0,22	10,70	0,14	1,30	518,36	400,70	81,48	1,30
Обед														
ТТК №8	Помидоры порционные	80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,05	20			11,2	20,8	16	0,72
ТТК№ 58	Суп картофельный с крупой	250	2,63	2,63	19,38	112,5	0,09	7		1,7	32,8	164,8	24,01	0,91
ТТК№118	Рагу овощное с мясом	220	15,73	19,03	15,4	382,9	0,1	8,57		0,3		284,8	45,49	1,09
ТТК№12	соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
ТТК№122	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,02	0,8			41,14	22,0	22,96	0,68
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,60	0,44
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,40	0,90
Итого за Обед			25,96	23,50	108,78	796,44	0,35	36,37	0,00	2,70	130,26	571,35	133,56	4,89
Полдник														
ТТК№284	Кисель из концентрата	250			25	95					4,7			0,08
ТТТК №9	Фрукты свежие груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10		1	46		13,5	6
Итого за Полдник			0,8	0,6	45,6	189,0	0,0	10,0	0,0	1,0	50,7	0,0	13,5	6,1
Ужин														
ТТК №226	Сырники из творога	150	26,79	16,6	20,94	344,34	0,08	0,43	0,11	1,10	238,5	305,30	34,9	0,81
ТТК№18	Салат из моркови	70	0,7	3,15	10,15	70	0,01	2,68		1,20	14,34		8,19	
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,4	0,90
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,6	0,44
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
Итого за Ужин			33,27	21,46	84,19	613,74	0,20	3,11	0,11	3,00	279,80	389,00	71,49	2,18
Итого за день			75,61	62,22	314,73	2102,26	0,81	60,18	0,25	8,00	979,10	1361,05	300,03	14,45

День: среда
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ый завтрак														
ТТК№70	Каша Геркулесовая молочная жидкая	200	6,4	9,7	22,3	202,3		1,02		0,3	344	260,6	37	
ТТК№114	хлеб пшеничный	45	3,42	1,35	25,90	117,90	0,05			0,50	16	35	6,3	0,5
ТТК№16	Свекла отварная	60	0,9		4,35	21	0,02	1,83		0,10	20,31		12,08	
ТТК №44	Сыр твердый порциями	15	3,95	3,99		52,5		0,11	0,06		89	45	4,2	0,06
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
Итого за 1ый завтрак			14,77	15,07	61,65	418,70	0,07	2,96	0,06	0,90	469,17	349,10	63,98	0,59
Обед														
ТТК№13	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	0,83	4,67	3,67	60	0,03	5,67		2,20	15		12,07	0,55
ТТК№65	Свекольник	250	1,92	4,93	13,1	104,57	0,05	4,64		0,30	27,61	250,30	13,10	
ТТК№90	Гуляш	130	21,77	22,21	3,47	300,08	0,06	1,02		1,50	14,62	149,00	28,38	1,25
ТТК№168	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,87	2,75	29,39	156,88	0,06	6,61		0,30	43,16	107,20	47,18	0,95
ТТК№12	соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
ТТК№115	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,00	52,2	0,05			0,2	9,00	37	13,80	0,70
ТТК№114	хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	28,7	131,0	0,06			0,5	19	32,5	7,00	0,55
ТТК №277	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03	22,00	15,75	0,8
Итого за Обед			33,37	36,52	111,53	872,73	0,32	19,54	0,00	5,00	152,32	601,75	138,38	4,95
Полдник														
ТТК№535	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4			240			0,2
ТТК556	Оладьи с джемом	100	7,21	7,39	53,52	302,7	0,0	0,91		0,5	0,91			
Итого за Полдник			13,01	12,39	61,52	402,70	0,11	2,31	0,00	0,50	240,91	0,00	0,00	0,20
Ужин														
ТТК№137	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	212	0,03	5,4	0,0	0,8	35,62	197,0	20,8	0,84
ТТК-400	Сосиски, сардельки отварные	80	8,32	16,72	0,41	184	0,04			0,05	24,8	183		0,88
ТТК№115	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,0	87	0,09			0,2	15,00	61,5	23	1,15
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,6	0,44
ТТК №537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,6	14	21,9	10	1,2
Итого за Ужин			18,76	23,32	89,71	679,80	0,22	9,40	0,02	2,15	104,22	489,40	59,40	4,51
Итого за день			79,91	87,30	324,41	2373,93	0,72	34,21	0,08	8,55	966,62	1440,25	261,76	10,25

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ый завтрак														
ТТК №209	Омлет натуральный	140	10,96	20,55	2,38	245,74	0,06	0,22		0,60	280,00	397,00	15,01	1,23
ТТК№114	хлеб пшеничный	80	6,08	2,40	46,00	210	0,09			0,5	30	52	11,2	0,88
ТТК№32	Салат " Школьный"	100	1,5	7,38	6,38	97,5	0,04	4,4		2,8	27,33		17,95	
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
ТТК№44	Сыр твердый порциями	15	3,95	3,99		52,5		0,11	0,06		89	45	4,2	0,06
Итого за 1ый завтрак			22,59	34,35	63,86	630,34	0,19	4,73	0,06	3,90	426,59	502,50	52,76	2,20
Обед														
ТТК№57	Суп картофельный с лапшой домашней Тк	250	2,88	2,75	17,88	110	0,09	0,06		1,70	15,1	143,00	20,94	0,86
ТТК№125	Куры отварные	100	23,07	36,14	0,43	498,57	0,0	1,54		0,50	254,00	137,00	35,84	1,39
ТТК№139	Капуста тушеная	220	4,84	7,19	20,68	165,73	0,07	16,23		0,30	112,86	184,80	43,27	0,68
ТТК№12	соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
ТТК №277	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03	22,00	15,75	0,8
ТТК№114	хлеб пшеничный	20	1,52	0,60	11,50	52	0,02			0,5	8	13	2,80	0,22
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,40	0,90
Итого за Обед			35,15	47,26	88,69	964,30	0,30	19,43	0,00	3,20	425,79	552,75	138,10	5,00
Полдник														
ТТК№154	Фрукты свежие банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,15	37,5		1	30			2,25
ТТК №537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,6	14	21,9	10	1,2
Итого за Полдник			4,75	1,45	72,70	332,00	0,17	41,50	0,00	1,60	44,00	21,90	10,00	3,45
Ужин														
ТТК№77	Рыба тушеная в томатес овощами	180	28,35	13,8	5,7	259,5	0,23	2,88		0,3	132,0	240	43,4	0,74
ТТК58	Рис отварной с овощами	80	1,8	2,93	13,58	100,56	0,02	1,06		0,50	3,46	167,20	35,38	0,34
ТТК №266	Чай с сахаром ТК	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
ТТК№114	хлеб пшеничный	30	2,28	0,90	17,30	78,6	0,03			0,5	11	19,5	4,2	0,33
ТТК№115	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	11,00	34,8	0,04			0,2	6,0	24,6	9,2	0,40
Итого за Ужин			33,85	17,90	56,68	498,46	0,32	3,94	0,00	1,50	152,82	459,80	96,58	1,84
Итого за день			96,34	100,96	281,93	2425,10	0,98	69,60	0,06	10,20	1049,20	1536,95	297,44	12,49

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний
Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ый завтрак														
ТТК №66	Каша молочная жидкая Дружба	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,9	0,54	0,30	283,8	260,00	33,98	
ТТК№114	хлеб пшеничный	80	6,08	2,40	46,00	210	0,09			0,5	30	52	11,2	0,88
ТТК№115	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	9,00	34,8	0,04			0,2	6,0	24,6	9,2	0,78
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
ТТК№44	Сыр твердый порциями	20	5,26	5,32		70		0,14	0		100	60	5,6	0,08
Итого за 1ый завтрак			19,08	18,17	90,44	562,56	0,21	1,04	0,60	1,00	420,06	405,10	64,38	1,77
Обед														
ТТк№36	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5		3	18			0,05
ТТК№51	Рассольник ленинградский	250	2,13	5,25	15,38	120	0,80	7,68		0,10	15,5	232,80	20,1	2,63
ТТК№95	Котлета "здоровье"	100	15	12,2	8	203	0,06	0,55		0,9	192,0	249,8	28,41	0,78
ТТК№137	Картофельное пюре	170	3,51	5,21	22,78	240,27	0,14	9,79	0,02	0,80	55,50	297,00	20,80	0,88
ТТК№12	соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
ТТК№122	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
ТТК№114	хлеб пшеничный	30	2,28	0,90	17,30	78,6	0,03			0,5	11	19,5	4,2	0,33
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,4	0,90
Итого за Обед			27,3	34,1	113,4	920,9	1,2	23,8	0,0	5,3	363,5	881,3	116,0	6,4
Полдник														
ТТК№9	Фрукты свежие груша	250	1	0,75	25,75	117,5	0,05	12,5		1	57,5	116,4		7,5
ТТК585	Булочка молочная	80	7,68	1,76	54,96	260,2	0,11	0,16		0,5	48			0,8
Итого за Полдник			8,68	2,51	80,71	377,70	0,16	12,66	0,00	1,50	105,50	116,40	0,00	8,30
Ужин														
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
ТТК№2	Пудинг творожный запеченый	120	15,53	11,29	19,27	233,65		0,44	0,11	0,80	124,00	305,30	25,50	
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,6	0,44
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,4	0,90
ТТК №537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,6	14	21,9	10	1,2
ТТК 14	Морковь порционная	100	1,3	0,1	7	35		5		0,8				
Итого за Ужин			23,61	13,30	99,57	560,05	0,13	9,44	0,11	2,90	164,96	410,90	63,90	2,57
Итого за день			78,67	68,12	384,14	2421,22	1,65	46,96	0,73	10,70	1054,06	1813,65	244,25	19,04

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ый завтрак														
ТТК №277	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,6	4,9	71,8	354	0,06	0,35		0,3	40	207,2	35,78	0,6
ТТК №48	Маринад овощной без томата	40	0,47	3,53	3,93	49,33	0,01	0,88		0,30	9,55		11,33	
ТТК №114	хлеб пшеничный	80	6,08	2,40	46,00	210	0,09			0,5	30		11,2	0,88
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26		8,5	4,4
ТТК №9	Фрукты свежие яблоко	250	1	1	24,5	117,5	0,08	25		0,3	40	27,5	22,5	4,5
Итого за 1ый завтрак			13,25	11,86	155,33	755,43	0,24	26,23	0,00	1,40	119,81	295,20	85,21	6,01
Обед														
ТТК №82	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4		0,3	23			0,8
ТТК №147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	8,48	0,06	0,10	18,48	218,90	5,90	0,8
ТТК №382	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	474	0,21	4	0,02	0,8	25	346	35,3	1,5
ТТК №12	соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
ТТК №122	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
ТТК №114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15		5,6	0,44
ТТК №115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,4	0,90
Итого за Обед			33,07	40,96	104,44	968,84	0,44	21,68	0,08	1,90	152,72	673,05	89,26	5,27
Полдник														
ТТК №264	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04			211,2		24,36	0,17
ТТК №608	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,48				6,6			0,48
Итого за Полдник			9,04	9,02	53,60	329,60	0,54	1,04	0,00	0,00	217,80	0,00	24,36	0,65
Ужин														
ТТК №215	Вареники ленивые	150	18,59	13,17	20,85	290,24	0,07	0,24	0,11	0,80	214,87	305,90	32,07	1
ТТК №224	Соус сметанный	40	0,27	1,33	1,87	21,33		0,21	0,50		0,47		0,41	0,27
ТТК №14	Морковь свежая	80	1,07	0,08	5,47	26,67	0,05	4		0,80	21,6		30,4	0,56
ТТК №114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,60	0,44
ТТК №115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,40	0,90
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,40	0,03
Итого за Ужин			25,7	16,3	81,3	537,6	0,2	4,5	0,6	2,3	263,9	389,6	91,3	3,0
Итого за день			81,07	78,13	394,66	2591,51	1,45	53,40	0,69	5,60	754,23	1357,85	290,11	14,93

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ый завтрак														
ТТК№41	Каша манная молочная жидкая	200	6,89	9,87	26,93	224,16		1,36	0,10	0,30	281,00	193,00	54,40	
ТТК№18	Салат из моркови	70	0,7	3,15	10,15	70	0,01	2,68		1,20	14,34		8,19	
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,6	0,44
ТТК№44	Сыр твердый порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	0,1		50	30	2,8	0,04
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
Итого за 1ый завтрак			13,36	16,91	69,18	458,96	0,05	4,11	0,16	2,00	360,40	257,50	75,39	0,51
Обед														
ТТК №8	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
ТТК№59	Суп картофельный с клецками	250	1,63	2,5	11	73,75	0,05	4,5	0,3	1,7	35,70	253	15,1	0,59
ТТК№96	Зразы из говядины	80	9,25	16	9,97	221,3	0,07	1,21			292,00	289,00	21,56	0,89
ТТК№139	Капуста тушеная	200	4,4	6,53	18,8	150,67	0,07	18,93	0,07	0,30	123,5	284,00	39,33	0,76
ТТК№12	соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
ТТК№114	хлеб пшеничный	20	1,52	0,60	11,50	52	0,02			0,5	8	13	2,8	0,22
ТТК№115	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	11,00	34,8	0,04			0,2	6,0	24,6	9,2	0,40
ТТК№122	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Итого за Обед			19,82	25,99	91,51	654,76	0,31	40,44	0,37	2,70	532,64	912,15	124,05	4,23
Полдник														
ТТК№154	Фрукты свежие банан	200	3	1	42	192	0,12	30		1	24	196		1,8
ТТК№281	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	5			13,80		2,96	0,57
Итого за Полдник			3,6	1,3	69,0	303,0	0,1	34,9	0,0	1,0	37,8	196,0	3,0	2,4
Ужин														
ТТК№78	Рыба , запеченая в омлете	180	19,63	16,88	4,95	301,5	0,25	1,55	0,10	0,80	69,32	437,10	38,86	0,94
ТТК №203	Макаронные изделия отварные	80	2,93	2,24	17,76	104,53	0,01		0,02	8,40	4,97	245,40	3,9	0,39
ТТК №537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,6	14	21,9	10	1,2
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,4	0,90
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,6	0,44
Итого за Ужин			29,24	21,00	86,91	672,43	0,39	5,55	0,12	10,50	114,99	779,60	76,76	3,87
Итого за день			66,02	65,20	316,60	2089,15	0,88	84,96	0,65	16,20	1045,83	2145,25	279,16	10,98

День: среда
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ый завтрак														
ТТК №66	Каша молочная жидкая Дружба	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,9	0,54	0,30	344,0	280,90	33,98	
ТТК№16	Свекла отварная	60	0,9		4,35	21	0,02	1,83		0,10	20,31		12,08	
ТТК№114	хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	28,7	131,0	0,06			0,5	19	32,5	7	0,55
ТТК№44	Сыр твердый порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	0,1		50	30	2,8	0,04
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
Итого за 1ый завтрак			13,75	14,37	68,49	435,16	0,16	2,80	0,60	0,90	433,07	351,90	60,26	0,62
Обед														
ТК№112	Огурец свежий	80	0,64		2	11,2	0,02	8			18,4			0,48
ТТК№53	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5,13	11,75	98,75	0,04	7,98	0,26	0,20	29,51	250,30	20,36	0,96
ТТК№396	Фрикадельки из говядины паровые	100	14,2	12,6	6,8	197	0,05				192	149	32,1	2
ТТК№203	Макаронные изделия отварные	100	3,55	2,71	21,48	126,45			0,02	8,40		245,5	15,9	
ТТК№12	соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,6	0,44
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,4	0,90
ТТК №277	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03	29,2	15,75	0,8
Итого за Обед			26,02	22,22	103,23	675,80	0,23	17,58	0,28	9,30	291,04	752,95	109,21	5,73
Полдник														
ТТК№264	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04			211,2		24,36	0,17
ТТК №258	Булочка домашняя	100	7,14	11,43	64,29	383	0,09			0,5	15,19			
Итого за Полдник			12,64	17,63	72,89	493,00	0,15	1,04	0,00	0,50	226,39	0,00	24,36	0,17
Ужин														
ТТК№439	Сложный гарнир(картофель отварной с капустой тушеной)	250	5	10,33	55	306,67	0,13	38	0,16	0,30	283,33	381,80	52,30	1,5
ТТК №537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,6	14	21,9	10	1,2
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,4	0,90
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,6	0,44
Итого за Ужин			11,68	12,21	119,20	573,07	0,26	42,00	0,16	1,60	324,03	478,90	86,30	4,04
Итого за день			64,09	66,43	363,81	2177,03	0,80	63,42	1,04	12,30	1274,53	1583,75	280,13	10,56

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ый завтрак														
ТТК №209	Омлет натуральный	140	10,96	20,55	2,38	245,74	0,06	0,22	0,12	0,60	280,00	397,00	15,01	1,23
ТТК-400	Сосиски, сардельки отварные	80	8,32	16,72	0,41	184	0,11			0,03	24,8	183		0,87
ТТК№114	хлеб пшеничный	80	6,08	2,40	46,00	210	0,09			0,5	30	52	11,2	0,88
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
Итого за 1ый завтрак			25,46	39,70	57,89	664,34	0,26	0,22	0,12	1,13	335,06	640,50	30,61	3,01
Обед														
ТТК№10	Салат из свежей капусты ,помидоров и огурцов	100	2	5,67	4,83	76,67	0,03	33,28		3,20	56,00	131,20	15,33	0,72
ТТК№64	Суп из овощей	250	1,88	4,25	10,75	90	0,08	8,53	0,02	0,20	121,93	250,30	20,5	0,76
ТТК№1	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	0,5		8,6			0,02
ТТК№130	Плов из Курицы	250	18,86	30,68	40,68	537,5	0,06	0,83	0,75	0,80	354,00	216,00		1,18
ТТК№12	соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
ТТК №537	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	21,9	10	1,2
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,6	0,44
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,4	0,90
Итого за Обед			29,67	44,48	120,80	991,17	0,30	46,67	1,27	4,90	599,63	698,35	70,93	5,37
Полдник														
ТТК№154	Фрукты свежие банан	200	3	1	42	192	0,12	30		1	24	197		1,8
ТТК№535	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4			240			0,2
Итого за Полдник			8,8	6,0	50,0	292,0	0,2	31,4	0,0	1,0	264,0	196,5	0,0	2,0
Ужин														
ТТК№85	Рыбные хлебцы	130	18,2	12,54	8,87	221,76	0,12	1,99	0,30	0,78	195,73	240,00		0,73
ТТК №431	Картофель отварной	100	1,9	4,9	12,7	102	0,1	13,9	0,0	0,4	141	297,0	20,8	0,8
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
ТТК№114	хлеб пшеничный	20	1,52	0,60	11,50	52	0,02			0,5	8	13	2,8	0,22
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,4	0,90
Итого за Ужин			24,36	18,55	63,17	470,76	0,31	15,89	0,32	1,88	356,39	607,70	46,40	2,68
Итого за день			88,29	108,73	291,86	2418,27	1,07	94,18	1,71	8,91	1555,08	2143,05	147,94	13,06

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ый завтрак														
ТТК№64	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,9	0,1	0,8	284,48	295,26	60,42	
ТТК№5	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2					4,8			0,04
ТТК№44	Сыр твердый порциями	20	5,26	5,32		70		0,14	0		100	60	5,6	0,08
ТТК №306	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	2			0,6	52	130,5		0,1
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	11,50	105	0,04			0,5	15	26	5,6	0,44
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
Итого за 1ый завтрак			20,64	36,07	46,16	617,38	2,14	1,04	0,16	1,90	456,34	520,26	76,02	0,69
Обед														
ТТК№ 58	Суп картофельный с крупой	250	2,63	2,63	19,38	112,5	0,09	7	0,19	0,20	15,8	251,70	24,01	0,91
ТТК№ 88	Бефстроганов из отварной говядины	80	13,67	12,6	2,2	176,67	0,03	0,15			285,00	259,00	13,73	0,85
ТТК№137	Картофельное пюре	200	4,13	6,13	26,8	282,67	0,16	13,87	0,40	0,40	67,49	297,00	20,80	0,70
ТТК№12	соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
ТТК №277	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03	29,2	15,75	0,8
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,60	0,44
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,40	0,90
Итого за Обед			26,31	23,14	109,58	814,24	0,40	22,62	0,59	1,30	419,42	915,85	99,39	4,75
Полдник														
ТТК№284	Кисель из концентрата	200			20	76					0,48			0,06
ТТК556	Оладьи с джемом	100	7,21	7,39	53,52	302,7	0,1	0,91		0,1	0,91	162,3		
Итого за Полдник			7,21	7,39	73,52	378,70	0,10	0,91	0,00	0,10	1,39	162,30	0,00	0,06
Ужин														
ТТК №266	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25					0,26	8,5	4,4	0,03
ТТК №319	Запеканка из творога	220	35,2	36,96	35,05	623,33	0,1	0,88	0,11	0,90	535,6	305,30	18,30	0,80
ТТК№114	хлеб пшеничный	40	3,04	1,20	23,00	105	0,04			0,5	15	26	5,6	0,44
ТТК№115	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,00	69,6	0,07			0,2	11,9	49,2	18,4	0,90
Итого за Ужин			40,98	38,67	88,15	822,73	0,21	0,88	0,11	1,60	562,56	389,00	46,70	2,17
Итого за день			95,14	105,27	317,41	2633,05	2,85	25,45	0,86	4,90	1439,71	1987,41	222,11	7,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	31	57									

Примечание: при составлении меню использовались:

- 1) Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2013
- 3) Организация детского питания в дошкольных учреждениях, Москва, 2005
- 4) Азбука питания, ЛИНКА-ПРЕСС, 2002
- 5) Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, Москва 2007
- 6) Химический состав российских продуктов питания, под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна, 2002

Диетическая сестра



Я.В.Зюряева

Распределение калорийности между приемами пищи в %

1ый завтрак	24%
Обед	35%
Полдник	15%
Ужин	25%

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА (ШКОЛЬНИКИ)

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за 1 завтрак		170,71	228,91	802,78	5747,55	3,73	64,54	1,97	16,23	3632,60	3890,46	641,47	19,03
Итого за обед		280,51	320,85	1048,79	8319,73	4,04	276,36	3,15	45,60	3540,06	7048,50	1080,63	51,47
Итого за полдник		78,93	64,56	683,61	3620,37	1,83	169,72	0,00	9,30	1239,80	715,00	85,18	27,08
Итого за ужин		270,37	196,14	830,99	5891,71	2,48	105,47	1,59	29,03	2664,99	4874,90	713,68	29,16
ИТОГО за день		801	810	3366	23579	12	616	7	100	11077	16529	2521	127