


Рассмотрено и принято
на Совете родителей
« 21 » 08 2023г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Бачкеевская НОШ
В.Н. Тугбаева
« 21 » августа 2023г.
46



Примерное 10 – дневное меню

для организации питания воспитанников детского сада с 1,5 до 7 лет
в МБОУ Бачкеевской начальной общеобразовательной школе

(осень - зима)

Бачкеево, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.
Организатор питания: МБОУ Бачкеевская НОШ, в лице директора Тугбаевой Валентины Николаевны.

Составитель примерного 10 – дневного меню: заведующая столовой МБОУ Бачкеевской НОШ Корепанова Вера Ивановна

Количество смен в МБОУ Бачкеевская НОШ - одна:

3. Кратность питания: 4

Время приема пищи	Режим питания детей в ДОУ	
	8.30-8.50	10,5 часов
10.30-11.00	Завтрак	
12.00-13.00	Второй завтрак	
15.30-16.00	Обед	
	Полдник	

4. Возраст: 7-11 лет.

5. Сезонность: осень - зима

6. Количество воспитанников в детском саду МБОУ Бачкеевской НОШ – 13 человек.

7. Охват горячим питанием учащихся составляет 100 процентов или 13 человек.

8. Бесплатное питание за счет бюджетных средств получают следующие учащиеся:

8.1 Дети из детского сада в количестве 13 человек (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) на сумму 93 рубля 80 копеек в день

9. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится С-витаминизация третьих блюд обеденного рациона.

10. Использование микронутриентов происходит в меру возможностей.

12. Заведующей столовой МБОУ Бачкеевской НОШ Корепановой В.И. разработано меню с учетом возрастной группы.

13. Для составления меню использованы следующие источники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 1.5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	227	суп молочный с макарон. изделиями	200	5.72	5.06	18.84	143.80	0.08	0.90	38.72	0.26	162.64	137.24	20.32	0.48
Новосибирск, 2021г	54--2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36
ИТОГО ЗАВТРАК			430	8.23	5.96	40.28	249.20	0.12	0.90	38.72	0.57	173.59	163.62	32.40	1.66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ОБЕД															
Ижевск 2013 г	42	салат картоф с солен огур и зел гор	50	4.53	6.16	4.18	90.33	0.04	32.75	0.00	2.63	8.43	25.70	8.34	0.37
Пермь, 2018 г	95	борщ с капустой и картофелем	180	1.13	2.62	4.50	68.94	0.06	5.40	0.00	1.78	26.15	51.26	19.84	0.72
Пермь, 2018 г	202	Каша пшеничная вязкая	130	5.79	4.61	25.55	166.99	0.10	0.93	26.78	0.64	100.10	150.35	23.01	1.56
Пермь, 2018 г	350	тефтели из говядины с рисом "Ежик"	70	6.58	5.67	6.93	105.00	0.04	0.98	11.20	0.28	27.72	83.86	12.25	0.98
Новосибирск, 2021г	54-2хн	Компот из кураги	180	0.90	0.09	14.13	60.21	0.01	0.18	0.00	0.36	18.09	17.28	12.69	0.62
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
ИТОГО ОБЕД			640	21.00	19.51	68.01	555.67	0.31	40.24	37.98	5.69	188.59	365.35	89.93	5.30
ПОЛДНИК															
Ижевск, 2013г.	273	блинчики со стуженым молоком	80	4.35	2.47	26.97	161.01	0.05	0.22	39.50	0.70	9.80	31.90	6.00	0.45
г.Новосибирск,2021г	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
ИТОГО ПОЛДНИК			280	4.55	2.47	33.47	187.81	0.05	0.22	39.50	0.72	14.90	39.60	10.20	1.27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1450	34.18	28.34	151.56	1036.68	0.51	48.36	116.20	7.18	393.18	579.57	141.53	10.44

День: 2
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Пермь, 2018 г	140	каша ячневая вязкая	200	7.54	6.94	33.40	226.40	0.12	1.44	41.00	0.72	170.22	249.28	37.22	0.93	
Пермь, 2018г.	462	какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	90.00	0.03	0.70	19.00	0.01	111.30	91.10	22.30	0.65	
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36	
итого завтрак				430	13.15	10.74	62.14	395.00	0.19	2.14	60.00	1.02	287.37	359.06	67.40	1.94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
		бананы	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	20.00	0.00	8.00	0.00	42.00	0.63	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	20.00	0.00	8.00	0.00	42.00	0.63
ОБЕД																
Ижевск, 2013 г.	19	салат из моркови	50	0.75	27.38	5.50	43.00	0.01	14.00	0.00	1.00	34.90	15.50	8.00	0.41	
Ижевск, 2013г.	63	пштышешыд (кудрявый)	180	4.14	2.88	8.82	77.40	0.07	8.64	14.40	0.81	46.71	48.44	30.69	2.43	
Новосибирск, 2021	54-1г	макаронны отварные	130	4.98	0.56	26.94	134.40	0.01	0.02	9.95	0.10	8.13	5.57	1.88	0.20	
Ижевск, 2013	201	птица в соусе с томатом	70	7.42	9.33	2.58	106.00	0.04	1.50	31.58	0.31	21.54	53.51	10.27	0.75	
Пермь, 2018г	484	кисель из концентрата	180	0.00	0.00	13.50	54.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.06	5.22	0.00	0.02	
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05	
ИТОГО ОБЕД				640	19.36	40.51	70.06	479.00	0.19	24.16	55.93	2.22	122.44	165.14	64.64	4.86
ПОЛДНИК																
Пермь, 2018г	543	булочка с сахаром	80	4.30	8.00	28.80	205.00	0.05	0.00	39.50	0.70	9.80	31.90	6.00	0.45	
		йогурт	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	40.00	0.00	242.00	188.00	30.00	0.20	
ИТОГО ПОЛДНИК				280	9.70	13.00	50.40	363.00	0.11	1.80	79.50	0.70	251.80	219.90	36.00	0.65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1450	43.71	64.75	203.60	1333.00	0.49	38.10	215.43	3.94	669.61	744.10	210.04	8.08

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018	268	омлет натуральный	200	17.23	19.39	4.31	261.53	0.09	0.61	347.39	0.92	158.16	299.39	24.92	3.23
Новосибирск, 2021	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.30	0.10	9.50	40.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.90	9.10	5.00	0.87
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36
ИТОГО ЗАВТРАК			430	19.84	20.39	28.75	380.13	0.13	0.61	347.39	1.23	171.91	327.17	37.80	4.46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
		апельсины	100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
ОБЕД															
Ижевск, 2013г	13	салат из белокочанной капусты	50	0.57	1.63	3.14	30.20	0.02	8.55	0.01	0.24	23.35	15.15	6.82	0.29
Ижевск, 2008	19	суп картофельный с бобовыми	180	5.58	5.04	20.07	150.30	0.07	16.29	14.40	0.81	46.71	48.44	30.69	2.43
Пермь, 2018 г	202	каша гречневая рассыпчатая	130	4.88	4.99	8.52	150.41	0.12	0.00	20.80	0.36	12.24	116.39	76.88	2.61
Новосибирск, 2021	54-3р-2020	котлета рыбная	90	12.80	2.34	7.74	102.80	0.12	0.36	14.76	0.72	59.51	149.22	24.12	0.87
г.Новосибирск, 2021г.	54-32хн-2020	компот из свежих яблок	180	0.15	0.14	9.93	41.50	0.01	0.18	0.00	0.36	19.86	18.45	13.83	0.36
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
ИТОГО ОБЕД			660	26.05	14.50	62.12	539.41	0.40	25.38	49.97	2.49	169.77	384.55	166.14	7.61
ПОЛДНИК															
Ижевск, 2013 г.	278, 304	ватрушка с творогом	60	14.37	7.55	15.59	267.60	0.05	0.00	38.80	0.70	9.70	30.80	5.70	0.45
Новосибирск, 2021г	54-2гн	чай с ахаром	200	0.30	0.10	9.50	40.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.90	9.10	5.00	0.87
ИТОГО ПОЛДНИК			260	14.67	7.65	25.09	307.60	0.05	0.00	38.80	0.72	17.60	39.90	10.70	1.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1450	61.46	42.74	124.06	1267.14	0.62	85.99	436.16	4.44	393.28	774.62	227.64	13.69

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.46	6.20	25.82	181.00	0.10	1.18	37.00	0.50	121.70	146.80	27.54	1.23
Пермь, 2018 г	457	Кофейный напиток батон нарезной	200	2.80	2.50	13.60	88.00	0.03	0.70	19.00	0.00	108.30	76.50	12.60	0.12
			30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36
ИТОГО ЗАВТРАК			430	10.57	9.60	54.36	347.60	0.17	1.88	56.00	0.79	235.85	241.98	48.02	1.71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ОБЕД															
Ижевск, 2013	39	салат картофельный	50	0.70	3.05	5.72	48.50	0.04	4.25	0.03	2.63	8.43	25.70	8.34	0.37
Пермь, 2018г.	116	суп картофельный с макарон изд	180	1.93	1.85	12.06	72.54	0.07	5.60	1.22	0.99	16.49	47.86	17.51	0.78
г.Новосибирск.2021	54-8г-2020	капуста тушеная	130	2.73	3.25	7.41	68.90	0.04	8.84	20.80	0.39	82.03	69.81	30.81	0.82
г.Новосибирск.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	70	9.73	7.07	8.26	130.34	0.08	3.22	0.01	0.00	15.40	135.87	21.07	2.17
г.Новосибирск.2021	54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0.00	17.82	72.90	0.01	0.18	0.00	0.36	18.09	17.28	12.96	0.30
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
ИТОГО ОБЕД			640	17.61	15.58	63.99	457.38	0.30	22.09	22.06	4.37	148.54	333.42	104.49	5.49
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018г.	547	коржик молочный	60	2.80	4.90	24.80	154.00	0.03	0.00	36.30	0.40	10.80	22.40	4.10	0.31
г.Новосибирск.2021г.	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
ИТОГО ПОЛДНИК			260	3.00	4.90	31.30	180.80	0.03	0.00	36.30	0.42	15.90	30.10	8.30	1.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1430	31.58	30.48	159.45	1029.78	0.53	30.97	114.36	5.78	416.39	616.50	169.81	10.54

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	227	каша манная молочная жидкая	200	6.23	6.59	31.24	209.20	0.08	1.39	40.20	0.52	136.91	122.37	20.40	0.47
Новосибирск, 2021г	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
Новосибирск, 2021г	54-19з-2020	масло сливочное (порциями)	10	0.10	8.30	0.10	77.00	0.00	0.00	0.04	0.01	2.40	3.00	0.05	0.02
		Батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36
ИТОГО ЗАВТРАК			440	8.84	15.79	52.78	391.60	0.12	1.39	40.24	0.84	150.26	151.75	32.53	1.65
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ОБЕД															
Ижевск, 2013г.	34	салат из свеклы отварной	50	0.86	3.65	5.01	56.40	0.02	5.70	0.08	0.01	0.02	19.05	11.10	0.73
Пермь, 2018	104	щи из свежей капусты с картофелем	180	1.13	3.24	3.47	42.00	0.04	8.57	0.00	1.69	26.68	32.87	14.62	0.56
Пермь, 2018		каша ячневая вязкая	130	3.84	5.95	17.59	139.88	0.14	15.72	30.58	0.25	55.72	93.34	27.39	0.99
Пермь, 2018	339	котлета из говядины	70	12.18	9.66	10.92	179.20	0.11	0.21	3.22	0.98	37.87	126.98	17.85	1.98
Пермь, 2018	484	кисель из концентрата плодового или	180	0.00	0.00	13.50	54.00	0.00	0.09	0.00	0.09	14.76	9.63	3.87	0.81
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
ИТОГО ОБЕД			640	20.08	22.86	63.21	535.68	0.37	30.29	33.88	3.02	143.15	318.77	88.63	6.12
ПОЛДНИК															
Ижевск, 2013г	285	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	7.34	11.30	40.24	292.00	0.00	0.22	37.60	0.40	8.65	30.80	4.80	0.36
Новосибирск, 2021г.	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82
ИТОГО ПОЛДНИК			280	7.54	11.30	46.74	318.80	0.00	0.22	37.60	0.42	13.75	38.50	9.00	1.18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1460	36.86	50.35	172.53	1290.08	0.52	38.90	111.72	4.48	323.26	520.02	139.16	11.16

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В ₁	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe			
				ЗАВТРАК													
	223	каша пшеничная молочная жидкая	200	6.00	6.86	28.54	199.80	0.15	1.18	37.00	0.14	119.74	150.72	37.10	0.94		
	462	какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.70	19.00	0.01	111.30	91.10	22.30	0.65		
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36		
			430	11.61	10.66	57.28	372.40	0.22	1.88	56.00	0.44	236.89	260.50	67.28	1.95		
				ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21		
			100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21		
				ОБЕД													
	39	салат картофельный	50	0.7	3.05	5.72	48.5	0.04	4.25	0.03	2.63	8.43	25.7	8.34	0.37		
	95	борщ с капустой и картофелем	180	1.13	2.62	4.50	68.94	0.06	5.40	0.00	1.78	26.15	51.26	19.84	0.72		
	100	котлета из птицы	70	13.44	2.96	9.41	117.99	0.07	6.49	0.00	2.19	13.77	55.53	22.63	0.75		
	330	пюре из гороха с маслом	130	14.27	1.00	25.77	169.13	0.30	0.00	0.00	0.33	60.10	140.99	56.57	4.46		
	54-13хн-2020	напиток из шиповника	180	0.63	0.27	16.47	70.20	0.01	72.00	0.36	0.72	10.71	2.88	2.88	0.55		
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05		
			640	32.24	10.26	74.59	538.96	0.54	88.14	0.39	7.65	127.26	313.26	124.06	7.90		
				ПОЛДНИК													
	542	булочка с сахаром	80	5.60	8.93	37.06	252.00	0.07	0.00	51.73	0.93	12.93	41.07	7.60	0.60		
		сок	200	0.80	0.00	20.20	76.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	4.00	2.80		
			280	6.40	8.93	57.26	328.00	0.09	4.00	51.73	0.93	26.93	41.07	11.60	3.40		
			1450	50.65	30.25	198.93	1283.36	0.88	101.02	108.12	9.22	407.18	625.83	211.94	15.46		

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	С		В1	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Пермь, 2018 г	212	Каша манная молочная жидкая	200	6.23	6.59	31.24	209.20	0.08	1.39	40.20	0.52	136.91	122.37	20.40	0.47	
Пермь, 2018 г	459	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82	
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36	
		сыр (порциями)	10	2.30	2.95	0.00	35.80	0.01	0.07	26.03	0.05	88.09	50.05	3.50	0.10	
ИТОГО ЗАВТРАК			400	11.04	10.54	55.48	361.60	0.13	1.46	66.23	0.88	235.95	198.80	35.98	1.75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
		яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21	
обед																
Ижевск, 2013г	19	салат из моркови с сахаром	50	0.75	23.38	5.50	43.00	0.01	14.00	0.00	1.00	34.90	15.50	8.00	0.41	
Пермь, 2018 г	101	рассольник домашний	180	1.40	4.14	9.68	77.22	0.07	7.11	0.00	1.69	18.36	44.10	18.36	0.70	
Новосибирск, 2021	54-1г-2020	макаронны отварные	130	4.98	0.56	26.94	134.40	0.01	0.02	9.95	0.10	8.13	5.57	1.88	0.20	
Ижевск, 2013г	177	гуляш из отварного мяса	70	16.66	13.65	4.03	142.10	0.19	1.35	0.00	0.00	25.73	204.84	27.46	2.45	
Пермь, 2018	484	кисель из концентрата	180	0.00	0.00	13.50	54.00	0.00	0.09	0.00	0.09	14.76	9.63	3.87	0.81	
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05	
ИТОГО ОБЕД			640	25.86	42.09	72.37	514.92	0.34	22.57	9.95	2.88	109.98	316.54	73.37	5.62	
ПОЛДНИК																
Пермь, 2018г.	540	шанежка картофельная	60	5.80	5.40	27.30	181.00	0.09	1.30	32.40	0.70	41.80	72.30	16.40	0.76	
г.Новосибирск, 2021	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82	
ИТОГО ПОЛДНИК			260	6.00	5.40	33.80	207.80	0.09	1.30	32.40	0.72	46.90	80.00	20.60	1.58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1400	43.30	58.43	171.45	1128.32	0.59	32.33	108.58	4.68	408.93	606.34	138.95	11.16	

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	С		А, мкг	Е	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
Пермь, 2018г	234	каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	6.88	32.62	214.60	0.06	1.54	42.60	0.18	147.48	152.44	31.66	0.17	
Новосибирск, 2021	54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.00	0.02	0.30	9.50	0.00	54.30	38.30	6.30	0.07	
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36	
ИТОГО ЗАВТРАК			430	11.65	10.68	58.86	379.20	0.12	1.84	52.10	0.47	207.63	209.42	45.84	0.60	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
		апельсины	100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.90	0.20	8.10	40.00	0.04	60.00	0.00	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	
ОБЕД																
Ижевск, 2013г	29	салат из соленых огурцов с луком	50	0.41	2.51	0.93	2.80	0.03	3.54	0.00	1.48	20.25	13.50	8.74	0.38	
Новосибирск, 2021	54-6с-2020	суп картофельный с клецками	180	4.16	3.19	11.40	91.98	0.19	0.36	14.40	0.22	33.66	68.26	26.46	1.94	
Пермь, 2018г	377	пюре картофельное	130	2.73	5.20	7.93	88.40	0.10	3.25	25.87	0.13	33.15	66.95	21.32	0.75	
Новосибирск, 2021	54-3р-2020	котлета рыбная (минтай)	70	8.59	1.26	11.06	81.90	0.09	0.28	11.48	0.56	46.29	116.06	18.76	0.68	
Новосибирск, 2021	54-32хн-2020	компот из свежих яблок	180	0.14	0.13	8.94	37.37	0.01	0.18	0.00	0.36	19.86	18.45	13.83	0.36	
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05	
ИТОГО ОБЕД			670	21.50	13.05	75.08	472.15	0.53	7.61	51.75	3.14	169.11	345.02	113.41	5.64	
ПОЛДНИК																
Пермь, 2018г	279	запеканка из творога	80	16.86	4.90	13.50	165.34	0.01	0.32	34.40	0.16	146.78	184.90	20.48	0.59	
Новосибирск, 2021	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.02	5.10	7.70	4.20	0.82	
ИТОГО ПОЛДНИК			280	17.06	4.90	20.00	192.14	0.01	0.32	34.40	0.18	151.88	192.60	24.68	1.41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1480	51.11	28.83	162.04	1083.49	0.70	69.77	138.25	3.79	562.62	770.04	196.93	7.95	

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 7 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018г	220	Каша ячневая вязкая	200	7.54	6.94	33.40	226.40	1.44	41.00	0.72	170.22	249.28	37.22	0.93	
г.Новосибирск, 2021г	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82	
		масло сливочное (порциями)	10	0.10	8.30	0.10	77.00	0.00	0.04	0.01	2.40	3.00	0.05	0.20	
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36	
ИТОГО ЗАВТРАК			440	10.15	16.14	54.94	408.80	1.44	41.04	1.02	183.57	278.66	49.35	2.31	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
		бананы	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00	42.00	0.63	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	0.00	8.00	0.00	42.00	0.63	
ОБЕД															
Пермь, 2018г	47	винегрет овощной	50	0.65	3.10	3.25	43.50	0.01	3.42	0.00	13.00	21.00	10.00	0.32	
Пермь, 2018г	104	щи из свежей капусты с картофелем	180	1.13	3.51	6.10	50.40	0.03	9.36	0.00	1.48	26.68	32.49	15.67	
Пермь, 2018г	330	плов из отварной говядины	210	15.12	15.63	35.45	342.72	0.05	0.17	0.00	4.37	18.67	177.99	44.43	
г.Новосибирск, 2021г.	54-1гн-2020	компот из смеси сухофруктов	180	0.47	0.00	18.09	75.60	0.01	0.19	0.00	0.36	18.09	17.28	12.96	
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05	
ИТОГО ОБЕД			650	19.44	22.60	75.61	576.42	0.10	13.14	0.00	84.54	285.66	96.86	4.15	
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018г.	530	ватрушка с повидлом	80	4.67	1.87	46.40	221.33	0.05	0.00	11.47	14.13	36.27	8.80	0.89	
Новосибирск, 2021	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82	
ИТОГО ПОЛДНИК			280	4.87	1.87	52.90	248.13	0.05	0.00	11.47	19.23	43.97	13.00	1.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1470	35.96	41.11	204.45	1329.35	0.31	24.58	72.51	295.34	608.29	201.21	8.80	

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 10 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018	221	каша "Дружба"	200	3.93	0.05	0.21	143.70	0.08	0.99	29.55	0.11	97.50	105.06	23.00	0.33
Пермь, 2018	457	какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.70	19.00	0.01	111.30	91.10	22.30	0.65
		батон нарезной	30	2.31	0.90	14.94	78.60	0.04	0.00	0.00	0.29	5.85	18.68	7.88	0.36
ИТОГО ЗАВТРАК			430	9.54	3.85	28.95	316.30	0.15	1.69	48.55	0.41	214.65	214.84	53.18	1.34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
		яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	7.00	0.00	0.20	16.10	11.00	9.00	2.21
ОБЕД															
Ижевск, 2013	13	салат из белокочанной капусты	50	0.57	1.63	3.14	30.20	0.02	8.55	0.01	0.24	23.35	15.15	6.82	0.29
Пермь, 2018г	100	рассольник ленинградский	180	1.35	3.69	11.95	86.94	0.06	5.43	0.00	1.88	11.80	47.60	19.40	0.58
Пермь, 2018г	328	жаркое по-домашнему	210	21.38	22.43	13.36	34.07	0.13	3.72	0.00	3.53	25.96	252.67	45.72	3.74
Новосибирск, 2021	54-4хн-2020	компот из изюма	180	0.36	0.09	16.56	68.22	0.01	72.00	0.00	0.72	10.71	2.88	2.88	0.55
		Хлеб дарницкий	30	2.07	0.36	12.72	64.20	0.06	0.00	0.00	0.00	8.10	36.90	13.80	1.05
ИТОГО ОБЕД			650	25.73	28.20	57.73	283.63	0.28	89.70	0.01	6.37	79.92	355.20	88.62	6.21
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018г.	550	манник	60	3.60	3.35	20.20	125.00	0.03	0.10	37.35	0.35	36.20	51.85	7.20	0.46
Новосибирск, 2021	54-2гн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82
ИТОГО ПОЛДНИК			260	3.80	3.35	26.70	151.80	0.03	0.10	37.35	0.35	41.30	59.55	11.40	1.28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1440	39.47	35.80	123.18	795.73	0.49	98.49	85.91	7.33	351.97	640.59	162.20	11.04