

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального  
образования город Горячий Ключ

Е.А. Ефременко

Приказ от 16.02.2024 № 109

экстернное зачисление № 10/23 от 09.02.2024 г



СОГЛАСОВАНО

приказ от 19.02.24 № 11-08

Директор

*M.A. G... 15.11.2015*



*A. Lobeeva*

**Основное организованное примерное десятидневное меню  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
муниципального образования город Горячий Ключ**

*сезон летне-осенний*

возрастная категория от 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																	
<b>Завтрак</b>																															
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54																	
ТТК 1 (294)	Котлеты рубленые из птицы	100	14,85	13,41	13,47	233,97	0,10	0,74	0,06	0,84	43,87	159,75	26,25	1,83																	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01																	
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28																	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55																	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775																	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,61</b>	<b>18,77</b>	<b>66,05</b>	<b>516,23</b>	<b>0,725</b>	<b>29,43</b>	<b>0,06</b>	<b>2,315</b>	<b>117,59</b>	<b>334,75</b>	<b>90,15</b>	<b>4,985</b>																	
<b>Обед</b>																															
ТТК 43 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,22	6,72	0,00	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42																	
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	2,17	9,69	64,57	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70																	
268	Шницель рубленый (говядина)	90	13,5	19,8	11,72	281,45	0,05	0,00	0,03	0,05	10,40	138,89	25,04	2,20																	
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,6	83,17	60,21	30,97	1,21																	
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8																	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44																	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775																	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>23,38</b>	<b>27,58</b>	<b>97,01</b>	<b>726,74</b>	<b>0,465</b>	<b>44,46</b>	<b>0,027</b>	<b>4,615</b>	<b>151,18</b>	<b>325,98</b>	<b>107,88</b>	<b>6,545</b>																	
<b>Полдник</b>																															
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,36	57,18	0,03	2,41	0,00	0,21	19,02	33,61	20,02	0,55																	
ТТК 13 (208)	Дашевник с творогом	150	11,00	9,75	30,45	253,55	0,05	0,06	0,03	0,97	55,50	90,10	15,71	0,71																	
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	180	2,96	2,26	9,84	71,54	0,04	1,43	0,021	0	137	112,14	19,19	0,43																	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>390</b>	<b>14,71</b>	<b>12,09</b>	<b>53,65</b>	<b>382,27</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>0,051</b>	<b>1,18</b>	<b>211,52</b>	<b>235,85</b>	<b>54,92</b>	<b>1,69</b>																	



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
528	Каша жидкая с маслом («Теркулес»)	150	2,85	5,01	24,4	154,09	0,09	0	0,02	0,42	13,8	76,6	29,5	0,82		
389	Соки овощные, фруктовые и яблочные (слива)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	42,80	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
*	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,37	12,37	54,60	0,03	6	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76		
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>10,57</b>	<b>17,54</b>	<b>77,15</b>	<b>506,29</b>	<b>0,19</b>	<b>177</b>	<b>0,16</b>	<b>2,3</b>	<b>85,6</b>	<b>229</b>	<b>69,3</b>	<b>5,42</b>		
<b>Обед</b>																
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,27	44,34	0,02	7,9	0	0,33	15,25	21,37	11,3	0,4		
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,03	0,00	1,84	18,72	42,56	16,64	0,68		
230	Рыба жареная (минтай)	90	12,5	12,11	3,6	173,45	0,09	1,2	0,04	4,1	35,11	154,7	34,8	0,68		
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4,2	24,55	152,4	0,1	0	0,01	0,15	11,41	84,38	29,5	0,97		
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>23,78</b>	<b>24,68</b>	<b>103,56</b>	<b>731,86</b>	<b>0,35</b>	<b>15,53</b>	<b>0,05</b>	<b>7,37</b>	<b>127,26</b>	<b>379,71</b>	<b>117,69</b>	<b>4,80</b>		
<b>Полдник</b>																
406	Пирожки печеные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	30	1,73	0,74	14,36	70,80	0,03	0,10	0,00	0,45	6,12	17,22	7,14	0,50		
ПР	Кисломолоочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)	200	5,40	5,00	21,60	153	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20		
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>330</b>	<b>7,53</b>	<b>6,14</b>	<b>45,76</b>	<b>268,2</b>	<b>0,12</b>	<b>11,9</b>	<b>0,043</b>	<b>0,65</b>	<b>264,12</b>	<b>216,22</b>	<b>46,14</b>	<b>2,9</b>		

\* «Таблицы химического состава и калорийности Российской продукции питания» Суряшкин И.М., Тутельян В.А.

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
23	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,02	13,28	0,00	0,44	20,05	14,74	11,02	0,53				
ТТК 4 (258)	Мясо духовое (говядина)	170	12,80	16,17	15,06	256,97	0,10	5,35	0,00	3,13	32,11	213,44	42,09	3,60				
ТТК 5 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	8,30	38,40	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,1</b>	<b>27,87</b>	<b>54,74</b>	<b>538,22</b>	<b>0,19</b>	<b>118,63</b>	<b>0,04</b>	<b>5,09</b>	<b>89,70</b>	<b>292,52</b>	<b>73,95</b>	<b>6,04</b>				
<b>Обед</b>																		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3				
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98				
284	Запеканка картофельная с пшеном	170	18,5	10,66	22,83	270,78	0,47	19,4	7,4	4,8	51,04	436,46	81,03	7,7				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775				
ПР	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	0,20	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>31,12</b>	<b>20,64</b>	<b>106,46</b>	<b>748,45</b>	<b>0,675</b>	<b>36,08</b>	<b>7,6</b>	<b>7,925</b>	<b>395,97</b>	<b>763,44</b>	<b>175,78</b>	<b>11,195</b>				
<b>Полдник</b>																		
ТТК 3 (5)	Булерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые)	120	15,72	20,04	26,12	345,65	0,08	0	0,027	0,44	17,3	164,99	34,94	2,53				
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>15,79</b>	<b>20,06</b>	<b>34,1</b>	<b>378,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,027</b>	<b>0,44</b>	<b>28,4</b>	<b>167,79</b>	<b>36,34</b>	<b>2,81</b>				



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
<b>Завтрак</b>																												
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,02	4,9	0	0,23	11,4	20,35	9,6	0,44														
ТТК 7 (231)	Поджарка из рыбы (минтай)	90	11,38	6,2	6,02	125,40	0,08	4,08	0,01	5,4	40,26	155,58	20,46	0,8														
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01														
ТТК 6 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36														
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33														
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93														
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19,05</b>	<b>15,24</b>	<b>68,07</b>	<b>479,69</b>	<b>0,29</b>	<b>28,27</b>	<b>0,01</b>	<b>6,47</b>	<b>116,63</b>	<b>324,83</b>	<b>77,61</b>	<b>3,87</b>														
<b>Обед</b>																												
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,94	0,03	2,62	0	0,21	14,39	26,72	18,23	0,65														
108	Суп картофельный с клецками/ с пшлицей	225	8,12	5,7	15,03	143,90	0,06	4,6	0,004	1,07	18,22	37,88	14,5	0,54														
ТТК 18 (220)	Сырники из творога и картофеля	200	16,8	17,9	23,87	323,78	0,12	3,85	0,07	3,60	148,40	219,70	32,00	1,17														
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8														
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44														
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775														
**	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7														
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>30,98</b>	<b>24,55</b>	<b>112,44</b>	<b>792,29</b>	<b>0,325</b>	<b>26,47</b>	<b>0,074</b>	<b>6,725</b>	<b>235,96</b>	<b>375,6</b>	<b>96,18</b>	<b>5,075</b>														
<b>Подник</b>																												
ТТК 38 (182)	Каша жидкая молочная (пшеница)	150	5,36	8,37	24,46	194,61	0,13	0,83	0,04	0,15	98,64	131,69	34	0,88														
ТТК 15 (348)	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,02	26,23	106,42	0	0,3	0	0,15	24,98	11,56	6,32	0,9														
	<b>Итого за подник:</b>	<b>350</b>	<b>5,69</b>	<b>8,39</b>	<b>50,69</b>	<b>301,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>	<b>123,62</b>	<b>143,25</b>	<b>40,32</b>	<b>1,78</b>														

\*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. — М.: ДеЛи плюс, 2011. — 1008с.

\*\* «Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания». Суряхин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница  
Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
15	Сыр российский (попиляки)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,02	0,02	0,02	88	50	3,5	0,1			
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01				
ТТК 9 (208)	Лапшеник с творогом	150	10,40	9,20	37,49	274,36	0,09	0,13	0,06	1,76	99,90	162,20	28,30	1,28				
ТТК 8 (379)	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,31	13,36	86,71	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13				
*	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,37	12,37	54,60	0,03	6	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76				
ППР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,21</b>	<b>18,63</b>	<b>75,27</b>	<b>538,17</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>349,1</b>	<b>366,4</b>	<b>76,7</b>	<b>4,8</b>				
	<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27				
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,18	6,60	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64				
244	Плов из отварной говядины	150	15,33	14,33	24,38	297	0,07	0,26	0,00	2,90	21,69	155,68	32,00	2,15				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60				
ППР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
ППР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775				
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>25,87</b>	<b>22,78</b>	<b>113,23</b>	<b>765,11</b>	<b>0,374</b>	<b>191,96</b>	<b>0</b>	<b>11,615</b>	<b>121,76</b>	<b>351,44</b>	<b>111,96</b>	<b>8,075</b>				
	<b>Полдник</b>																	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
ТТК 44 (488 ОП*)	Запеканка морковная	150	4,45	5,71	27,45	178,99	0,11	3,26	0,06	1,11	58,2	115,2	64,7	1,53				
ТТК 16 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)	180	0,11	0,04	22,09	89,16	0,01	1,90	0,00	0,06	12,94	7,50	12,90	0,06				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>9,64</b>	<b>10,35</b>	<b>49,82</b>	<b>331,15</b>	<b>0,152</b>	<b>5,16</b>	<b>0,16</b>	<b>1,41</b>	<b>93,14</b>	<b>199,5</b>	<b>82,4</b>	<b>2,59</b>				

\*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. — М.: ДеЛи плюс, 2011. — 1008с.

\*\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето-осенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Прибыль пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
<b>Завтрак</b>																													
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2															
255	Печень по-строгановски	90	10,90	9,10	3,17	138,18	0,02	7,60	5,20	3,09	29,92	215,38	15,72	4,50															
303	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,7	20,26	141,29	0,11	0	0,02	0,35	9,2	111,1	73,5	2,48															
ПП	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20															
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55															
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775															
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>24,57</b>	<b>19,62</b>	<b>63,11</b>	<b>529,35</b>	<b>0,32</b>	<b>19,00</b>	<b>5,26</b>	<b>4,52</b>	<b>312,37</b>	<b>587,48</b>	<b>148,97</b>	<b>10,71</b>															
<b>Обед</b>																													
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54															
81	Борщ (со сметаной)	205	1,40	4,63	7,02	81,00	0,02	8,74	0,00	1,90	42,02	36,88	18,50	0,88															
279	Тфтели 2-й вариант	120	11,94	15,73	13,86	244,77	0,08	0,00	0,00	0,08	20,38	53,43	18,20	1,08															
ТТК 9	Макароны отварные с сыром	155	10,5	12,33	26,44	258,73	0,07	0,17	0,08	0,8	228,78	156,6	15,7	0,95															
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная)	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8															
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44															
ПП	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775															
*	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3															
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>29,78</b>	<b>33,89</b>	<b>120,32</b>	<b>905,41</b>	<b>0,701</b>	<b>29,81</b>	<b>0,08</b>	<b>4,345</b>	<b>345,53</b>	<b>343,81</b>	<b>99,85</b>	<b>7,765</b>															
<b>Полдник</b>																													
ТТК 39 (5)	Буtterброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	120	15,04	12,40	26,94	279,54	0,12	0,67	0,05	1,03	46,38	175,58	31,12	2,58															
389	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7															
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>377</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>81</b>	<b>212</b>	<b>43</b>	<b>3</b>															

\*\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» - Смиркин И.М., Тутельян В.А.

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето-осенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,36	57,18	0,03	2,41	0,00	0,21	19,02	33,61	20,02	0,55		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,51	9,95	31,03	231,71	0,05	1,10	0,05	0,20	123,90	131,56	28,68	0,44		
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	50	2,88	1,24	23,94	118,00	0,05	0,17	0,01	0,76	10,20	28,70	11,90	0,82		
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	200	3	2,51	10,93	78,31	0,04	1,6	0,023	0	152,22	124,6	21,32	0,47		
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>18,07</b>	<b>18,58</b>	<b>91,54</b>	<b>601,70</b>	<b>0,25</b>	<b>5,28</b>	<b>0,18</b>	<b>2,06</b>	<b>338,84</b>	<b>438,77</b>	<b>103,22</b>	<b>3,83</b>		
<b>Обед</b>																
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,01	6,85	0,04	0,02	10,17	8,48	3,32	0,14		
235	Шницель рыбный натуральный	95	11,3	12,5	7,47	187,58	0,04	3,3	0,04	4,7	51	175,17	30,8	2,52		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01		
ТТК 41 (350)	Кисель из ягод (смородина черная замороженная)	200	0,13	0,04	24,53	117,00	0,004	1,83	0	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775		
ПР	Кисломолочный продукт (М.д.ж. 2,5%) пропаренного производства в индивидуальной упаковке (снежок)	200	5,40	5,00	21,60	153	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>25,94</b>	<b>26,98</b>	<b>114,05</b>	<b>821,25</b>	<b>0,328</b>	<b>34,88</b>	<b>0,12</b>	<b>5,765</b>	<b>379,27</b>	<b>546,61</b>	<b>123,88</b>	<b>5,525</b>		
<b>Подлник</b>																
148	Котлеты картофельные (с маслом сливочным)	150	4,52	10,07	24,53	228,75	0,58	24,46	9,31	6,04	64,33	550,16	102,14	9,7		
ТТК 34 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8		
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
	<b>Итого за подлник:</b>	<b>355</b>	<b>6,51</b>	<b>10,41</b>	<b>61,62</b>	<b>384,43</b>	<b>0,65</b>	<b>29,86</b>	<b>9,31</b>	<b>6,69</b>	<b>87,83</b>	<b>597,66</b>	<b>122,64</b>	<b>11,05</b>		



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рещ	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																
71	Овоши натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
ТТК 10 (54-10м)*	Капустя тушеная с мясом	170	17,58	19,04	7,35	271,08	0,07	24,56	0,06	2,16	69,62	196,1	40,8	3,1		
ТТК 6 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
15	Сыр российский (попцями)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,02	0,02	88	50	3,5	0,1		
ППР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ППР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,59</b>	<b>22,7</b>	<b>49,05</b>	<b>494,95</b>	<b>0,55</b>	<b>36,26</b>	<b>0,08</b>	<b>3,26</b>	<b>194,02</b>	<b>324</b>	<b>76,1</b>	<b>5,36</b>		
<b>Обед</b>																
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,5	3,66	3,16	47,64	0,02	5,3	0	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63		
88	Пиц из свежей капусты с картоффелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62	0	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66		
268	Колетя рубленые (говядина)	90	13,5	19,8	11,72	281,45	0,05	0,00	0,03	0,05	10,40	138,89	25,04	2,20		
303	Каша вязкая (перловая)	150	3,01	4,16	18,19	122,24	0,03	0	0,02	0,41	13,39	104,83	12,8	5,86		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апркосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40		
ППР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ППР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>23,78</b>	<b>32,17</b>	<b>96,34</b>	<b>771,8</b>	<b>0,255</b>	<b>25,92</b>	<b>0,047</b>	<b>6,445</b>	<b>129,78</b>	<b>398,68</b>	<b>105,91</b>	<b>10,965</b>		
<b>Полдник</b>																
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
3	Бутерброды с сыром	70	7,56	10,98	22,24	218,02	0,12	0,13	0,09	1,13	289,65	245,25	39,75	1,83		
ТТК 39 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,08	12,02	78,04	0,036	1,17	0,018	0	113,16	81	12,6	0,117		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>10,77</b>	<b>13,46</b>	<b>44,06</b>	<b>340,46</b>	<b>0,186</b>	<b>11,3</b>	<b>0,108</b>	<b>1,33</b>	<b>418,81</b>	<b>337,25</b>	<b>61,35</b>	<b>4,147</b>		

\* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособ. - Бис. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. 2022. — 275 с.х

\*\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: четверг

Нелетя: вояра

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
**	Фрукты свежие (абрикос)	120	1,08	0,12	10,8	52,8	0,036	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84				
ТТК 37 (224)	Запеканка из творога с морковью со сухим молоком	150	13,20	14,8	28,13	298,52	0,09	1,2	0,06	2,37	257,27	263,7	40,43	1				
ТТК 11 (378)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40				
ПР	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21				
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>18,48</b>	<b>17,7</b>	<b>75,67</b>	<b>536,52</b>	<b>0,196</b>	<b>13,5</b>	<b>0,06</b>	<b>4,69</b>	<b>338,27</b>	<b>372,4</b>	<b>74,53</b>	<b>3</b>				
	<b>Обед</b>																	
ТТК 43 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,22	6,72	0,00	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42				
ТТК 41 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	1,57	2,17	9,69	64,57	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70				
ТТК № 19 (858 ОП)*	Коллеты отбивные из птицы	90	11,67	17,7	7,1	234,38	0,07	0,70	0,03	1,60	52,20	97,20	27,00	1,60				
143	Рагу овощное	150	2,5	11,08	12,18	158,44	0,07	6,18	0,03	0,4	44,74	71,81	31,63	1,25				
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775				
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>855</b>	<b>20,96</b>	<b>32,04</b>	<b>99,24</b>	<b>766,46</b>	<b>0,515</b>	<b>30,6</b>	<b>0,06</b>	<b>4,235</b>	<b>188,07</b>	<b>309,59</b>	<b>118,2</b>	<b>8,525</b>				
	<b>Полдник</b>																	
240	Фрикадельки рыбные	95	10,20	7,46	7,08	136,26	0,08	0,40	0,05	0,44	37,07	139,96	30,87	0,84				
310	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,00	142,19	0,15	21,00	0,00	0,20	14,64	79,72	9,32	1,15				
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>445</b>	<b>13,12</b>	<b>11,79</b>	<b>38,06</b>	<b>310,83</b>	<b>0,23</b>	<b>21,43</b>	<b>0,05</b>	<b>0,64</b>	<b>62,81</b>	<b>222,48</b>	<b>41,59</b>	<b>2,27</b>				

\*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008с.

\*\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурхин И.М., Тутельян В.А.



День: пятница  
Неделя: вторник  
Сезон: лето-осенний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27			
ТТК 12 (224)	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90	11,61	7,43	0,29	114,47	0,07	1,17	0,04	4,86	66,85	147,51	26,17	1,28			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80			
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19,03</b>	<b>16,1</b>	<b>79,09</b>	<b>523,79</b>	<b>0,324</b>	<b>27,43</b>	<b>0,04</b>	<b>11,345</b>	<b>176,05</b>	<b>345,09</b>	<b>103,72</b>	<b>4,685</b>			
<b>Обед</b>																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,2	4,9	0	0,23	11,4	20,35	9,6	0,44			
116	Суп с крупой и томатом-пюре	200	0,56	3,80	1,51	42,48	0,01	1,18	0,00	1,80	17,10	9,82	4,14	0,22			
211	Омлет с сыром	165	19,7	20,5	2,8	274,5	0,11	0,35	0,40	0,90	287,65	343,47	24,00	3,02			
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775			
ПР	Кондитерские изделия (мармелад желейный фруктовый)	30	0,00	0,00	23,80	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>25,52</b>	<b>28,62</b>	<b>90,05</b>	<b>713,27</b>	<b>0,402</b>	<b>11,83</b>	<b>0,4</b>	<b>3,675</b>	<b>344,1</b>	<b>438,94</b>	<b>62,19</b>	<b>5,795</b>			
<b>Полдник</b>																	
298 (ОП)*	Голубцы ленивые	150	10,8	9,61	15,3	190,89	0,07	15,43	0,03	9,20	63,20	141,90	35,90	1,35			
ТТК 34 (342)	Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная)	180	0,46	0,16	25,97	107,16	0,01	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>12,74</b>	<b>9,93</b>	<b>50,87</b>	<b>343,81</b>	<b>0,1</b>	<b>20,29</b>	<b>0,03</b>	<b>9,46</b>	<b>78,6</b>	<b>162,9</b>	<b>46,1</b>	<b>2,29</b>			

\*ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2010. - 628 с.

Таблица повторов блюд

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюд и кулинарных изделий	Дни недели									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Овощи натуральные соленые (огурцы)	x									
Котлеты рубленые из птицы	x									
Пюре картофельное	x			x			x			x
Чай с сахаром	x		x						x	
Суп картофельный с крупой (пшено)	x									
Шницель рубленый (говядина)	x							x		
Капуста тушеная	x				x					
Компот из ягод (вишня замороженная)	x									x
Дашеник с творогом со стухненным молоком	x				x					
Какао с молоком	x						x			
Омлет натуральный		x								
Каша жидкая с маслом («Гречулес»)		x								
Кисель из сока плодового или яблочного натурального		x								
Салат из свежы с зеленым горошком		x								
Рассольник ленинградский		x								
Рыба жареная (минтай)		x								
Каша вязкая (пшеничная)		x							x	
Компот из смеси сухофруктов		x								
Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке		x					x			x
Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)		x					x			
Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)			x							
Мясо духовое (говядина)			x							









энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
3 416,95	113,04	115,02	478,37	11,30	11,50	1	14,68
341,70	11,30	11,50	47,84	1	1	4	14,28
14,54							

ПОЛДНИК

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
7 742,64	261,11	273,93	1 052,70	26,11	27,39	1	33,91
774,26	26,11	27,39	105,27	1	1	4	31,42
32,95							

ОБЕД

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
5 264,91	192,28	192,75	699,74	19,23	19,28	1	24,97
526,49	19,23	19,28	69,97	1	1	4	20,89
22,40							

ЗАВТРАК

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	Выполнение за период (среднее значение за 10 дней)	Соотношение за период:	Выполнение от суточной нормы за период, %
	Б	Ж	У				
2350	77,00	79,00	335,00	1642,45	56,64	1	73,56
					58,17	1	73,63
					223,08	4	66,59
							69,89

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
сведойной части:																	
Яблоки	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2					
Груши	0,4	0,31	10,31	45,50	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3					
Апельсин	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3					
Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1					
Банан	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6					
Слива	0,8	0,3	9,6	49	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5					
Виноград	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6					
Земляника садовая	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0,5	40	23	18	1,2					
Вишня	0,8	0,2	10,6	52	0,03	15	0	0,3	37	30	26	0,5					
Черешня	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0	0,3	33	28	24	1,8					
Алыча	0,2	0,1	7,9	34	0,02	13	0	0,3	27	25	21	1,9					
Абрикос	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7					
Персик	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10	0	1,1	20	34	16	0,6					