

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального
образования город Горячий Ключ



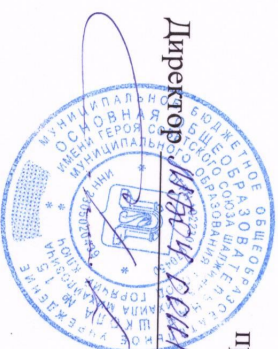
В.А. Ефременко

приказ от 16.02.2024 № 109

Экспертиза заключения № 11/23 от 09.02.2024 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от 19.02.24 № 11-СФ



Директор

М.В.В.В.В.

15.02.24 № 11-СФ

Г.В.И.И.И.И.

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

сезон зимне-весенний

возрастная категория от 7 до 11 лет

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00	0,01	2,1	0	0,07	13,8	14,4	8,4	0,36		
ТТК 1 (294)	Коллеты 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		
	Итого:	555	21,43	18,65	64,79	509,03	0,315	21,03	0,06	1,965	122,99	333,55	86,55	4,805		
	Обед															
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	6,30	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48		
101	Суп картофельный с крутой (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	Капустя 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		
	Итого за обед:	765	23,51	27,55	97,4	728,54	0,252	44,04	0,027	4,795	147,88	330,18	106,68	6,605		
	Полдник															
ТТК 13 (208)	Дашевник с творогом	150	11,00	9,70	30,45	253,10	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		
	Итого за полдник:	330	13,96	11,96	40,29	324,64	0,09	1,49	0,051	0,97	192,5	202,24	34,9	1,14		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 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				
	Завтрак																	
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 («Геркулес»)	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 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				
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				
	Итого:	540	10,57	17,54	77,15	506,29	0,19	177	0,16	2,3	85,6	229	69,3	5,42				
	Обед																	
53	Салат из свежих с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,03	4,1	0	1,12	17	24,97	11	0,78				
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				
	Итого за обед:	765	24,12	23,53	105,66	731,26	0,36	11,73	0,05	8,16	129,01	383,31	117,39	4,80				
	Полдник																	
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	Кисломолочный 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				
	Итого за полдник:	330	7,53	6,14	45,76	268,2	0,12	11,9	0,043	0,65	264,12	216,22	46,14	2,9				

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

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
47	Салат из кашеистой капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40		
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		
	Итого за завтрак	500	18,47	27,22	57,75	545,96	0,19	117,28	0,04	4,65	101,12	298,23	72,58	5,91		
Обед																
70	Овоши натуральные соленые (томаты)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	6,30	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48		
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 печеню	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		
	Итого за обед:	895	31,37	20,64	107,42	753,25	0,662	39,44	7,6	8,285	391,77	766,44	176,38	11,375		
Полдник																
ТТК 3 (5)	Бутерброды 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		
	Итого за полдник:	320	15,79	20,06	34,1	378,03	0,08	0,03	0,027	0,44	28,4	167,79	36,34	2,81		

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рейд	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	60	0,72	4,2	4,44	58,2	0,009	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42			
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	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	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775			
	Итого:	550	18,54	15,69	65,45	473,27	0,294	27,57	0,01	8,315	133,28	338,78	82,36	3,915			
	Обед																
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 птицей	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 (яблельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3			
	Итого за обед:	850	30,98	24,65	111,54	791,29	0,335	76,47	0,074	5,825	241,96	372,6	101,18	4,675			
	Полдник																
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			
	Итого за полдник:	350	5,69	8,39	50,69	301,03	0,13	1,13	0,04	0,3	123,62	143,25	40,32	1,78			

*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» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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															
Завтрак																													
15	Сыр российский (порциями)	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															
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															
Итого за завтрак		515	18,58	18,67	77,67	548,87	0,2	7,5	0,1	2,7	344,5	349,0	70,1	4,6															
Обед																													
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 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	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2															
Итого за обед:		775	25,87	22,78	113,23	765,11	0,374	191,96	0	11,615	121,76	351,44	111,96	8,075															
Полдник																													
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															
Итого за полдник:		370	9,64	10,35	49,82	331,15	0,152	5,16	0,16	1,41	93,14	199,5	82,4	2,59															

*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». Сурхайн И.М., Тученян В.А.

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 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																	
Завтрак																															
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9																		
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																	
ПР	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																	
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																	
	Итого:	585	24,57	19,62	63,11	529,35	0,32	19,00	5,26	4,52	312,37	587,48	148,97	10,71																	
Обед																															
*	Горох оваренный отварной (консервированный)	60	1,54	0,1	3,9	22,66	0,06	2	0	0,1	10	31	10	0,4																	
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	Терфегли 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																	
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 (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3																	
	Итого за обед:	905	30,66	33,87	121,94	914,87	0,341	21,31	0,08	4,025	347,13	359,21	97,85	7,625																	
Полдник																															
ТТК 39 (5)	Бульбобол с мясными кулинарными изделиями (коллеты 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																	
	Итого за полдник:	320	17	12	50	377	0	15	0	2	81	212	43	3																	

* 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: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
66	Салат из моркови с яблоком	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			
	Итого:	575	18,07	18,58	91,54	601,70	0,25	5,28	0,18	2,06	338,84	438,77	103,22	3,83			
Обед																	
70	Овощи натуральные соевые (огурцы)	60	0,48	0,00	1,02	6,00	0,01	2,1	0	0,07	13,8	14,4	8,4	0,36			
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%) промышленного производства в индивидуальной упаковке (свежок)	200	5,40	5,00	21,60	153	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20			
	Итого за обед:	970	26	26,92	113,93	820,05	0,318	34,04	0,12	5,775	382,87	543,01	123,88	5,585			
Полдник																	
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			
	Итого за полдник:	355	6,51	10,41	61,62	384,43	0,65	29,86	9,31	6,69	87,83	597,66	122,64	11,05			

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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						
Завтрак																				
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	6,30	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48						
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 (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,02	0,02	88	50	3,5	0,1						
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						
	Итого:	500	24,6	22,64	48,87	493,75	0,137	32,06	0,08	3,26	191,62	329,4	73,1	5,3						
Обед																				
52	Салат из свежых отварной	60	0,84	3,60	4,96	55,68	0,01	3,9	0	0,01	21,27	24,37	12,41	0,79						
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,31	3,93	5,02	65,2	0,04	8,86	0	1,89	37,86	35,42	16,34	0,62						
268	Колетль рубленные (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	Каца 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 (абрикосовый)	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						
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						
	Итого за обед:	765	24,02	32,08	96,84	773,24	0,235	20,76	0,047	4,705	137,87	400,81	106,04	11,085						
Подник																				
**	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1						
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						
	Итого за подник:	350	11,17	13,26	41,76	334,06	0,216	39,3	0,108	1,33	437,81	343,25	63,35	2,047						

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—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

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рел	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			
	Завтрак																
**	Фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36			
ТТК 37 (224)	Запеканка из творога с морковью со ступенным 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			
	Итого:	505	18,48	17,82	74,59	535,32	0,208	73,5	0,06	3,61	345,47	368,8	80,53	2,52			
	Обед																
21	Салат из соленых огурцов	60	0,50	3,03	1,54	35,46	0,01	1,75	0,00	0,04	11,50	12,00	7,00	0,30			
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)*	Котлеты 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			
	Итого за обед:	855	20,92	34,98	99,07	791,72	0,302	25,63	0,06	4,035	190,27	304,79	115	8,405			
	Полдник																
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			
	Итого за полдник:	445	13,12	11,79	38,06	310,83	0,23	21,43	0,05	0,64	62,81	222,48	41,59	2,27			

*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» Сухрихин И.М., Тугельян В.А.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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	Мг	Fe															
Завтрак																													
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															
	Итого за завтрак	545	19,03	16,1	79,09	523,79	0,324	27,43	0,04	11,345	176,05	345,09	103,72	4,685															
Обед																													
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	60	0,72	4,2	4,44	58,2	0,009	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42															
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															
	Итого за обед:	720	25,66	29,17	92,3	729,05	0,211	11,13	0,4	5,305	357,3	440,79	61,59	5,775															
Подлник																													
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															
	Итого за подлник:	350	12,74	9,93	50,87	343,81	0,1	20,29	0,03	9,46	78,6	162,9	46,1	2,29															

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

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

энергетическая	пищевые вещества (г)			ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:				
112,69				
114,69				
462,71				
3 352,92				
Среднее значение за 10 дней				
11,27				
11,47				
46,27				
335,29				
Соотношение:				
1				
1				
4				
Выполнение от суточной нормы, %				
14,64				
14,52				
13,81				
14,27				

ПОЛДНИК

энергетическая	пищевые вещества (г)			ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:				
263,11				
276,17				
1 059,33				
7 798,38				
Среднее значение за 10 дней				
26,31				
27,62				
105,93				
779,84				
Соотношение:				
1				
1				
4				
Выполнение от суточной нормы, %				
34,17				
34,96				
31,62				
33,18				

ОБЕД

энергетическая	пищевые вещества (г)			ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:				
192,34				
192,53				
700,01				
5 267,33				
Среднее значение за 10 дней				
19,23				
19,25				
70,00				
526,73				
Соотношение:				
1				
1				
4				
Выполнение от суточной нормы, %				
24,98				
24,37				
20,90				
22,41				

ЗАВТРАК

энергетическая	пищевые вещества (г)			ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ				
77,00				
79,00				
335,00				
2350				
Выполнение за период (среднее значение за 10 дней)				
56,81				
58,34				
222,21				
1641,863				
Соотношение за период:				
1				
1				
4				
Выполнение от суточной нормы за период, %				
73,78				
73,85				
66,33				
69,87				

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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				