

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального
образования муниципальный округ город Горячий Ключ
Краснодарского края


Е.А. Ефременко
приказ от 18.08.2025 № 535
экспертное заключение № 1446/23 от 15.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от 26.08.25 № 88-08
Директор 
А. Савенкова

основное организованное примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования муниципальный округ
город Горячий Ключ Краснодарского края
сезон зимне-весенний
возрастная категория от 7 до 11 лет

Разработано: МКУ «Центр развития образования» муниципального образования город Горячий Ключ

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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 (658,659)*	Филе куриное в сухарях «Стрипсы»	90	12	7	11	155,00	0,07	0,70	0,03	1,60	46,98	97,20	27,00	1,60
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,44	137,00	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	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
ПР	Соки овощные, фруктовые или ягодные (виноградный) промышленного производства в индивидуальной упаковке с трубочкой	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
	Итого:	760	20,05	12,79	102,26	599,95	0,31	24,99	0,03	2,91	162,65	282,9	99,95	5,31
	Обед													
47	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3,00	5,07	51,28	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
ТТК 16 (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
268	Шницель рубленый (говядина)	90	13	19,8	12	278,2	0,05	0,00	0,03	0,05	10,40	138,89	25,04	2,20
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 11 (342)	Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)	200	0,18	0,12	20	81,8	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	40	2,20	0,44	19,76	91,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед:	780	24,91	30,05	110,27	805,65	0,3333	23,934	0,037	2,06	105,04	369,7	109,61	6,7518
	Полдник													
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)	Лапшевник 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
	Итого за полдник:	390	14,71	12,09	53,65	382,27	0,12	3,9	0,051	1,18	211,52	235,85	54,92	1,69

* СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГБУН ФИЦ «Питания, биотехнологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»/ Под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна. — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
209	Яйца вареные	40	5	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) с маслом и сахаром	200	4,00	9,00	40,00	257,00	0,05	1,10	0,05	0,20	123,90	131,56	28,68	0,44
ТТК 3 (378)	Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40
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
*	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:	600	13,38	23,01	84,45	594,8	0,15	7,4	0,19	1,41	211	281,66	63,78	4,95
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,00	5,00	50,20	0,01	3,9	0	0,01	21,27	24,37	12,41	0,79
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
235	Шницель рыбный натуральный	100	12	14	8,3	207,20	0,04	3,4	0,04	4,9	53,68	184,38	32,4	2,65
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 12 (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	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 обед:	780	22,8	26,66	103,05	743,22	0,23	39,47	0,04	10,34	224,76	393,52	119,12	7,16
	Полдник													
406	Пирожки печенные (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» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
259	Жаркое по-домашнему	200	12,00	17,00	18,00	273,00	0,11	6,50	0,00	3,00	29,60	199,28	41,27	3,70
ТТК 4 (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
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	520	19,69	19,94	62,68	504,88	0,217	14,1	0,02	4,08	175,13	368,18	81,67	5,57
	Обед													
21	Салат из соленных огурцов	60	0,50	3,00	1,54	35,16	0,01	1,75	0,00	0,04	11,50	12,00	7,00	0,30
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 печенью	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	50	3,7	0,4	24	107,00	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
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:	905	31,94	23,66	111,66	797,81	0,672	34,89	7,6	8,035	399,57	766,14	177,68	11,305
	Полдник													
ТТК 19 (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

№ рец	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	Mg	Fe
	Завтрак													
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	60	0,7	4	4,44	56,56	0,009	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
ТТК 5 (656*)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	12	10	20	218,00	0,1	1,33	0,04	4,56	39,01	171,89	38,67	0,76
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
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
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	680	17,21	22,19	73,76	559,63	0,199	16,66	0,08	7,38	110,01	270,39	76,47	5,02
	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 клёцками/ 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 13 (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 11 (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 (апельсин)	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 20 (182)	Каша жидкая молочная (пшениная)	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 21 (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 рецептур 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: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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
268	Биточки рубленные (говядина)	90	13	19,8	12	278,20	0,05	0,00	0,03	0,05	10,40	138,89	25,04	2,20
564*	Макароны с томатом	150	4,00	7,00	29,00	195,00	0,07	2,70	0,00	3,14	19,42	50,88	17,34	1,03
ТТК 7 (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
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	530	20,37	27,32	64,72	581,8	0,172	104,8	0,027	4,41	71,86	233,71	64,12	4,55
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3	3,88	45,68	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	14	25	286	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	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
**	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:	785	26,28	22,39	119,16	786,05	0,38	186,96	0	11,945	127,06	365,14	118,26	8,285
	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 22 (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 23 (350)	Кисель из ягод свежих (ягоды замороженные)	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» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
*	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
ТТК 8 (54-10м)*	Капуста тушеная с мясом	170	14	19	10	267	0,07	24,56	0,06	2,16	69,62	196,1	40,8	3,1
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
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:	540	21,09	22,74	54,7	506,55	0,19	62,66	0,08	3,04	217,52	323,80	74,10	4,84
	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
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	Тефтели 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 11 (342)	Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)	200	0,18	0,12	20	81,8	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
**	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:	905	29,45	33,86	110,77	865,77	0,292	30,61	0,08	4,145	340,13	344,21	93,85	7,605
	Полдник													
ТТК 24 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	120	15,00	12,40	26,94	279,36	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

*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: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
121	Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	250	3,70	5,00	8,00	91,80	0,20	1,50	0,06	0,35	167,16	223,40	90,20	2,60
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,00	1,50	35,00	165,50	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64
ТТК 8 (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	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:	650	18,41	14,01	86,77	541,39	0,39	5,64	0,19	2,64	381,00	528,61	162,24	5,70
	Обед													
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	60	0,7	4	4,44	56,56	0,009	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
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
227	Рыба припущенная (минтай)	105	15,00	7,50	0,84	130,86	0,08	0,82	0,05	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,44	137,00	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01
ТТК 15 (350)	Кисель из ягод (ягоды замороженные)	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 (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
	Итого за обед:	980	29,86	25,92	110,72	813,69	0,357	33,66	0,13	3,345	358,13	571,32	139,52	4,025
	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 21 (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
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:	375	6,7	10,29	62,76	388,67	0,63	24,76	9,31	6,84	100,81	605,22	124,96	11,15

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 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		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
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
244	Плов из отварной говядины	150	15	14	25	286	0,07	0,26	0,00	2,90	21,69	155,68	32,00	2,15
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
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
ПР	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Кефир»)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	680	27,57	22,54	71,22	599,55	0,22	3,86	0,06	3,65	388,39	460,78	90,7	4,35
	Обед													
*	Горох овощной отварной (консервированный)	60	1,54	0,1	4	23,06	0,06	2	0	0,1	10	31	10	0,4
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	Колеты рубленные (говядина)	90	13	19,8	12	278,2	0,05	0,00	0,03	0,05	10,40	138,89	25,04	2,20
303	Каша вязкая (перловая)	150	3	4,16	18,19	122,2	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	50	3,7	0,4	24	107,00	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 за обед:	775	24,95	28,66	100,96	758,73	0,295	18,86	0,047	4,925	128,9	416,14	106,93	10,805
	Полдник													
*	Фрукты свежие (мандарины)	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 25 (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 полдник:	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

** «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

№ рец	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	Mg	Fe
	Завтрак													
*	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
ТТК № 9 (424*)	Запеканка из творога «Зебра» со сметаной	170	12,00	17,00	35,00	341,00	0,10	1,36	0,10	2,67	292,00	299,00	45,82	1,13
ТТК 3 (378)	Чай с молоком сгущенным	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	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:	510	17,47	20,02	82,24	579,9	0,19	61,66	0,1	3,61	368,8	382,1	76,72	2,37
	Обед													
21	Салат из соленых огурцов	60	0,50	3,00	1,54	35,16	0,01	1,75	0,00	0,04	11,50	12,00	7,00	0,30
ТТК 16 (101)	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	2,17	10,00	65,81	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
ТТК № 17 (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 12 (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
**	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:	865	21,66	35,03	104,18	814,06	0,312	25,63	0,06	4,165	192,57	313,49	118,3	8,515
	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

* СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГБУН ФИЦ «Питания, биотехнологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»/ Под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна. — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.

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

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
47	Салат из квашенной капусты	60	1,00	3,00	5,07	51,28	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90	11	7,4	0,3	111,80	0,07	1,17	0,04	4,86	66,85	147,51	26,17	1,28
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,44	137,00	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
ПР	Соки овощные, фруктовые или ягодные (слива) промышленного производства в индивидуальной упаковке с трубочкой	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
	Итого за завтрак	760	19,63	15,99	95,63	600,55	0,2933	203,39	0,04	6,5	183,29	352,86	97,365	4,9118
	Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,80	3,50	5,00	54,70	0,03	7,95	0	1,7	20,1	24,1	12,8	0,5
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	21	3	279,8	0,11	0,35	0,40	0,90	287,65	343,47	24,00	3,02
ТТК 11 (342)	Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)	200	0,18	0,12	20	81,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	2,20	0,44	19,76	91,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Кондитерские изделия (мармелад жележный фруктовый)	30	0,00	0,00	24,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10
	Итого за обед:	745	27,14	29,26	97,27	753,58	0,257	14,88	0,4	5,41	358,55	467,29	72,44	6,43
	Полдник													
298*	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 26 (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	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 полдник:	350	12,42	9,91	49,99	338,83	0,11	20,83	0,03	9,46	79,8	163,3	46,5	2,37

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

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	77,00	79,00	335,00	2350
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)	57,81	59,54	233,43	1700,848
Соотношение за период:	1	1	4	

ЗАВТРАК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	194,87	200,55	778,43	5 669,00
Среднее значение за 10 дней	19,49	20,06	77,84	566,90
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	25,3	25,4	23,2	24,12

ОБЕД

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	269,97	280,14	1 079,58	7 929,85
Среднее значение за 10 дней	27,00	28,01	107,96	792,99
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	35,1	35,5	32,2	33,74

ПОЛДНИК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	113,27	114,68	476,33	3 409,63
Среднее значение за 10 дней	11,33	11,47	47,63	340,96
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	14,7	14,5	14,2	14,51

ПРИЛОЖЕНИЕ

В предложенном варианте меню ДОПУСКАЕТСЯ

- 1 замена сыра российский на сыр полутвердый другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 приготовление блюд «каша жидкая молочная» и «суп молочный с крупой» из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 выдача сока натурального из разных плодов или ягод, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

Показатели пищевой ценности некоторых продуктов

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	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