

УТВЕРЖДЕНО:



Управление образования администрации муниципального
образования город Горзчий Ключ

Е.А. Ефременко

приказ от 16.02.2024 № 109

экспертное заключение № 11/23 от 09.02.2024 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от _____ № _____

Директор

И.Б. Чурбанова

И.Б. Чурбанова



основное организованное примерное десятидневное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях муниципального образования город Горзчий Ключ

сезон зимне-весенний
возрастная категория от 12 лет и старше

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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)	100	0,8	0	1,7	10	0,02	3,5	0	0,01	23	24	14	0,6			
ТТК 29 (289)	Рагу из птицы	230	16	15,4	20	282,6	2,57	14,88	0,01	2,57	48,36	142,23	50,85	2,48			
ТТК 20 (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			
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,6	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	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
	Итого:	605	21,55	19,67	63,75	512,55	2,66	18,41	0,03	3,42	99,76	237,13	86,95	4,74			
	Обед																
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,011	10,5	0	0,07	10	35	15	0,8			
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,25	0	1,22	26,7	55,97	22,77	0,87			
268	Шницель рубленый (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0	0,027	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44			
321	Капуста тушеная	180	3,71	5,82	16,97	135,18	0,05	30,88	0	3,12	99,8	72,25	37,16	1,45			
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	50	3,7	0,4	24	107	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,035	0	0	0,31	8,05	37,1	8,75	1,08			
ПР	Печенье сахарное	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,02	0	0	0,52	4,35	13,5	3	0,31			
	Итого за обед:	930	28,69	32,93	124,6	905,7	0,326	55,03	0,027	5,95	183,95	415,64	135	8,3			
	Полдник																
ТТК 30 (208)	Лапшевник с творогом	200	15,9	13	40,6	343	0,09	0,12	0,05	1,93	111	180,2	31,41	1,41			
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:	380	18,86	15,26	50,44	414,54	0,13	1,55	0,071	1,93	248	292,34	50,6	1,84			

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
528	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)	200	3,8	6,68	32,53	205,44	0,12	0	0,03	0,56	18,4	102,13	39,33	1,09				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,02	171	0	0,8	20	36	14	0,6				
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	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
*	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,37	12,37	54,6	0,03	6	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76				
	Итого:	610	13	19,37	94,88	600,44	0,24	177	0,17	2,7	94,8	271,93	85,73	5,91				
	Обед																	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,28	72,9	0,05	6,83	0	1,87	28,33	41,62	18,33	1,3				
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,97	107,25	0,09	7,5	0	2,3	23,4	53,2	20,8	0,85				
230	Рыба жареная (минтай)	120	16,66	16,15	4,8	231,26	0,12	1,6	0,05	5,46	46,81	206,27	46,4	0,91				
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,04	29,46	182,88	0,12	0	0,01	0,18	13,69	101,26	35,4	1,16				
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,035	0	0	0,31	8,05	37,1	8,75	1,08				
	Итого за обед:	935	31,44	31,28	126,81	914,55	0,465	16,33	0,06	10,97	163,6	498,35	152,18	7,1				
	Полдник																	
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,3	3	35,53	182,4	0,05	0,13	0,01	1,32	11,4	35,4	12,7	0,64				
ПР	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)	200	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	0,04	0	242	188	30	0,2				
	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:	360	9,1	8,4	66,93	379,8	0,14	11,93	0,05	1,52	269,4	234,4	51,7	3,04				

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

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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	100	1,7	5	8,46	85,64	0,02	19,89	0	0	0	52,45	34,08	16,07	0,66		
ТТК 23 (258)	Мясо духовое (говядина)	200	15	19,02	17,72	302,06	0,11	6,3	0	3,7	0	37,77	251,11	49,52	4,2		
ТТК 22 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	10,3	46,4	0,012	100	0	0,76	0	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	0	2,4	3	0	0,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0,04	0	0	0,52	0	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	0	5,75	26,5	6,25	0,775		
	Итого за завтрак	575	21,81	32,09	68,13	643,17	0,207	126,19	0,04	5,305	0,04	128,91	352,93	88,48	6,725		
	Обед																
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,011	10,5	0	0,07	0	10	35	15	0,8		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75	0,05	10,67	0	2,4	0	49,72	54,6	26,12	1,22		
284	Запеканка картофельная с печенью	200	21,06	17,06	26	341,78	0,55	22,82	8,7	5,6	0	60,05	513,48	95,33	9,05		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	0	40	24	18	0,8		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107	0,05	0	0	0,65	0	11,5	43,5	16,5	0,55		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,035	0	0	0,31	0	8,05	37,1	8,75	1,08		
ПР	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,2	0	0	240	180	28	0,2		
	Итого за обед:	1035	36,04	28,26	123,91	897,39	0,776	49,19	8,9	9,43	0,043	419,32	887,68	207,7	13,7		
	Полдник																
372	Яблоки печеные	50	0,18	0,17	7,86	33,69	0,01	2,3	0	0,09	0	8,26	5,06	4,1	1,01		
ТТК 3 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые)	140	17,96	22,32	32,2	398,32	0,1	0	0,027	0,58	0	20,75	189,12	41,02	2,88		
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого за полдник:	390	18,21	22,51	48,04	464,39	0,11	2,33	0,027	0,67	0,027	40,11	196,98	46,52	4,17		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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)	100	1,2	7	7,4	97	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7			
ТТК 32 (231)	Поджарка из рыбы (минтай)	100	12,64	6,88	6,69	139,24	0,09	4,5	0,01	6	44,73	172,87	22,73	0,88			
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0	0,21	44,36	103,92	33,3	1,21			
ТТК 24 (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	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	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	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
	Итого:	655	22,32	23,91	82,89	635,87	0,32	34,42	0,03	10,15	161,59	386,29	94,13	4,53			
	Обед																
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,36	0	0,35	23,98	44,53	30,38	1,08			
108	Суп картофельный с клецками/ с птицей	250	9,02	6,33	16,7	159,85	0,07	5,1	0,004	1,18	20,24	42,09	16,11	0,6			
ТТК 35 (220)	Сырники из творога и картофеля	240	20,16	21,48	28,64	388,52	0,14	4,62	0,08	4,32	178,08	263,64	38,4	1,4			
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (яблока)	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,035	0	0	0,31	8,05	37,1	8,75	1,08			
**	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:	975	36,96	29,13	131,13	932,33	0,405	79,48	0,084	7,01	287,85	457,86	127,14	5,81			
	Полдник																
ТТК 14 (182)	Каша жидкая молочная (пшениная)	200	7,15	11,16	32,61	259,48	0,17	1,11	0,05	0,2	131,52	175,59	45,33	1,17			
ТТК 31 (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:	400	7,48	11,18	58,84	365,9	0,17	1,41	0,05	0,35	156,5	187,15	51,65	2,07			

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

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

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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																	
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15		
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33		0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0	0	0,01		
ТТК 49 (208)	Лапшевник с творогом	200	13,87	13,76	49,99	379,28	0,12	0,17	0,08	2,34	133,2	216,27	37,73	1,7				
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)	100	0,4	0,31	10,31	45,5	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
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	550	23,13	24,65	88,11	662,69	0,216	6,57	0,15	3,21	418,03	424,87	78,88	4,62				
	Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,08	6,47	60,4	0,02	6,8	0	1,08	43,5	28,16	13,33	0,55				
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,26	16,52	148,25	0,22	8,25	0	2,45	42,67	88,1	35,57	2,05				
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,11	27,09	396	0,09	0,34	0	3,87	28,92	207,58	42,67	2,87				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,02	171	0	0,8	20	36	14	0,6				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,035	0	0	0,31	8,05	37,1	8,75	1,08				
**	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:	935	33,86	30,84	131,57	962,31	0,465	196,39	0	9,36	170,64	451,44	139,82	9,9				
	Полдник																	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
ТТК 45 (488 ОП*)	Запеканка морковная	200	5,93	7,61	36,6	238,61	0,15	4,35	0,08	1,48	77,6	153,6	86,267	2,04				
ТТК 16 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)	180	0,11	0,04	22,09	89,16	0,012	1,9	0	0,06	12,94	7,5	12,9	0,06				
	Итого за полдник:	420	11,12	12,25	58,97	390,77	0,192	6,25	0,18	1,78	112,54	237,9	103,97	3,1				

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

**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	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 (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	100	12,11	10,11	3,52	153,51	0,02	8,4	5,8	3,43	33,244	239,3	17,46	5			
303	Каша вязкая гречневая	180	5,4	5,64	24,31	169,55	0,13	0	0,02	0,42	11,04	133,32	88,2	2,97			
ПР	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	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	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
	Итого:	650	28,35	21,8	79,65	633,95	0,33	19,8	5,86	4,84	316,38	630,22	163,36	11,74			
	Обед																
*	Горох овощной отварной (консервированный)	100	2,56	0,17	6,5	37,77	0,1	3,3	0	0,17	16,67	51,66	16,66	0,66			
81	Борщ	250	1,6	4,85	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,37	52,52	46,1	23,12	1,1			
279	Тефтели 2-й вариант	130	13,11	17,3	15	268,14	0,08	0	0	0,08	20,38	53,43	18,2	1,08			
ТТК 52 (204)	Макаронные отварные с сыром	190	9,5	8,16	38,57	265,72	0,08	0,2	0,09	0,1	280,44	191,96	19,24	1,16			
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	50	3,7	0,4	24	107	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,035	0	0	0,31	8,05	37,1	8,75	1,08			
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,5	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3			
	Итого за обед:	1055	33,35	31,76	149,09	1014,98	0,421	24,82	0,09	4,08	420,56	443,75	118,47	8,73			
	Полдник																
ТТК 46 (5)	Буtterброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	160	16,75	13,76	28,99	306,94	0,13	2,84	0,06	1,12	52,77	198,55	36,75	2,92			
ПР	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:	360	18,25	13,76	51,79	404,14	0,13	17,64	0,06	1,62	87,47	234,55	48,75	3,62			

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

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

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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	100	1,25	0,13	22,27	95,3	0,05	4,01	0	0,35	31,7	56,02	33,36	0,91			
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,51	9,95	31,03	231,71	0,05	1,1	0,05	0,2	123,9	131,56	28,68	0,44			
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,3	3	35,53	182,4	0,05	0,13	0,01	1,32	11,4	35,4	12,7	0,64			
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	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
	Итого:	630	19,36	20,43	114,44	714,92	0,25	6,84	0,183	2,5	348,12	450,48	110,76	3,79			
	Обед																
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,02	3,5	0	0,12	23	24	14	0,6			
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,15	95,25	0,011	8,56	0,05	0,025	12,71	10,6	4,15	0,17			
235	Шницель рыбный натуральный	110	13,08	14,47	8,65	217,15	0,05	3,8	0,05	5,44	59,05	202,83	35,66	2,91			
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0	0,21	44,36	103,92	33,3	1,21			
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,11	31,37	149,8	0,006	48,8	0	0,3	15,7	6,3	2,32	0,27			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55			
	Итого за обед:	920	24,57	26,09	114,36	814,4	0,327	86,45	0,1	7,065	175,52	435,45	115,13	7,15			
	Полдник																
148	Коплеты картофельные (с маслом сливочным)	200	6,16	8,92	33,76	270	1,02	43,48	16,55	10,73	114,36	978,07	181,59	17,24			
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			
	Итого за полдник:	380	6,3	9,06	58,85	372,18	1,04	48,88	16,55	10,73	126,36	982,07	185,59	18,04			

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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 (томаты)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,011	10,5	0	0,07	10	35	15	0,8				
ТТК 10 (54-10м)*	Капуста тушеная с мясом	200	20,68	22,4	8,65	318,92	0,08	28,89	0,07	2,54	81,91	230,71	48	3,64				
ТТК 24 (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)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15				
ПР	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,7	0,01	0	0	0,35	2,9	9	2	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				
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:	580	29,78	28,44	56,54	597,79	0,156	40,62	0,1	3,605	253,66	406,71	88,8	6,265				
	Обед																	
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,27	92,8	0,02	6,5	0	0,02	35,45	40,62	20,68	1,32				
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,64	4,91	6,27	81,5	0,05	11,07	0	2,36	47,32	44,27	20,42	0,77				
268	Колеты рубленые (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0	0,027	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44				
303	Каша вязкая (перловая)	180	3,61	4,99	21,83	146,67	0,04	0	0,02	0,49	16,06	125,8	15,36	7,03				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6	0,04	8	0	1,6	40	36	20	0,4				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55				
	Итого за обед:	920	28,59	38,74	118,53	938,25	0,31	25,57	0,047	5,63	173,38	497,51	133,28	14,06				
	Полдник																	
*	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3				
3	Бутерброды с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,81	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 полдник:	355	12,41	14,73	42,36	356,85	0,196	61,3	0,108	1,33	436,81	349,25	65,35	2,247				

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

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36				
ТТК 26 (224)	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200	17,6	19,73	37,51	398,01	0,12	1,6	0,08	3,16	343	351,6	53,9	1,3				
ТТК 25 (378)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,3	0	0	33	25	6	0,4				
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	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Итого:	580	24,18	22,14	93,75	672,78	0,238	73,9	0,08	4,06	430,6	462,1	92,9	3,32				
	Обед																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0	1,7	10	0,02	3,5	0	0,12	23	24	14	0,6				
ТТК 47 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,2	0	1,22	26,7	55,97	22,77	0,87				
ТТК № 36 (858)	Котлеты отбивные из птицы	120	15,56	23,6	9,47	312,52	0,09	0,93	0,04	2,13	69,6	129,6	36	2,12				
140	Свекла, тушенная в соусе	180	3,82	6,47	20,06	153,75	0,04	2,25	0,03	3,48	73,61	84,34	32,72	2,38				
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,035	0	0	0,31	8,05	37,1	8,75	1,08				
*	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:	1035	28,66	34,02	124,81	913,92	0,345	25,28	0,07	8,31	260,28	400,91	145,74	11,05				
	Полдник																	
240	Фрикадельки рыбные	120	12,8	9,42	8,94	171,74	0,1	0,5	0,06	0,55	46,82	176,79	38,99	1,06				
310	Картофель отварной	200	3,8	5,74	30,67	189,54	0,2	28	0	0,27	19,51	106,29	12,42	1,53				
ТТК 20 (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:	520	16,67	15,18	47,59	393,66	0,3	28,53	0,06	0,82	77,43	285,88	52,81	2,87				

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

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-всесенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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	Mg	Fe				
	Завтрак																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,08	6,47	60,4	0,02	6,8	0	1,08	43,5	28,16	13,33	0,55				
ТТК 12 (224)	Котлеты или биточки рыбные (мянтей)	100	12,9	8,26	0,32	127,22	0,08	1,3	0,04	5,4	74,28	163,9	29,08	1,42				
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0	0,21	44,36	103,92	33,3	1,21				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,6	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	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Итого за завтрак	650	23,12	20,15	97,94	643,23	0,36	33,89	0,04	7,88	218,24	386,58	114,41	5,35				
	Обед																	
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	100	1,2	7	7,4	97	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7				
116	Суп с крупой и томатом-пюре	250	0,7	4,75	1,89	53,11	0,009	1,47	0	2,25	21,27	5,17	0,27	0,22				
211	Омлет с сыром	200	23,88	27,23	3,39	354,15	0,13	0,42	0,49	1,09	348,67	416,32	29,09	3,65				
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	50	3,7	0,4	24	107	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55				
ПР	Кондитерские изделия (мармелад железный (фруктовый))	30	0	0	23,8	96	0	0	0	0	1	0	1	0,1				
	Итого за обед:	870	32,04	39,9	108,44	914,02	0,269	14,29	0,49	7,54	446,94	558,99	78,36	7,57				
	Полдник																	
298 (ОП)**	Голубцы ленивые	200	14,4	12,81	20,4	254,49	0,09	20,57	0,04	12,27	84,27	189,2	47,87	1,8				
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	42,8	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Итого за полдник:	400	16,34	13,13	55,97	404,45	0,12	25,43	0,04	12,53	99,67	210,2	58,07	2,74				

*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.

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	90	92	383	2720
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)	67,554	69,106	263,311	1947,192
Соотношение за период:	1	0,97754	3,89779	
выполнение от суточной нормы за период, %	75,06	75,115217	68,749608	71,58794118

ЗАВТРАК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	226,6	232,65	840,08	6317,39
Среднее значение за 10 дней	22,66	23,265	84,008	631,739
Соотношение:	0,974	1	3,61092	
выполнение от суточной нормы, %	25,177778	25,288043	21,934204	23,22569853

ОБЕД

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	314,2	322,95	1253,25	9207,85
Среднее значение за 10 дней	31,42	32,295	125,325	920,785
Соотношение:	1	1,02785	3,9887	
выполнение от суточной нормы, %	34,91111	35,10326	32,72193	33,85238971

ПОЛДНИК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	134,74	135,46	539,78	3946,68
Среднее значение за 10 дней	13,474	13,546	53,978	394,668
Соотношение:	1	1,00534	4,00609	
выполнение от суточной нормы, %	14,97111	14,72391	14,09347	14,50985294

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	45,5	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	