

УТВЕРЖДЕНО:

СОГЛАСОВАНО

Управление образования администрации муниципального образования Город Горячий Ключ

приказ от _____ № _____

Е.А. Ефременко

приказ от 16.02.2024 № 109

экспертное заключение № 11/23 от 09.02.2024 г

Директор А.Б. Сидорова и В.В. Терсаянц

А.Б. Сидорова

В.В. Терсаянц



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

№ 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	1,02	6	0,01	2,1	0	0,07	13,8	14,4	8,4	0,36			
ТТК 1 (294)	Коглеты рубленые из птицы	100	14,85	13,41	13,47	233,97	0,1	0,74	0,06	0,84	43,87	159,75	26,25	1,83			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,16	0	0,18	36,97	86,6	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	53,5	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	2,1	12	0,007	6,3	0	0,42	6	21	9	0,48			
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	2,17	9,69	64,57	0,07	6,6	0	0,98	21,36	44,78	18,22	0,7			
268	Шницель рубленый (говядина)	90	13,5	19,8	11,72	281,45	0,05	0	0,027	0,05	10,4	138,89	25,04	2,2			
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	85,6	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)	Лапшевник с творогом	150	11	9,7	30,45	253,1	0,05	0,06	0,03	0,97	55,5	90,1	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

№ 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																		
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»)	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	0,6	0,2	30,4	125,8	0,02	171	0	0,8				20	36	14		0,6	
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	
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	54,6	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 свеклы 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	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	132,8	0	0,4	0	0,2				31,82	15,4	6		1,25	
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	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	0,355	11,73	0,05	8,155				129,01	383,31	117,39		4,795	
	Полдник																		
406	Пирожки печеные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	30	1,73	0,74	14,36	70,8	0,03	0,1	0,003	0,45				6,12	17,22	7,14		0,5	
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:	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	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
47	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0,0133	11,934	0	0	0	0	31,472	20,453	9,6452	0,4018	
ТТК 4 (258)	Мясо духовое (говядина)	170	12,8	16,17	15,06	256,97	0,1	5,35	0	3,13	0	3,13	32,11	213,44	42,09	3,6	
ТТК 5 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	8,3	38,4	0,012	100	0	0,76	0	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	0	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	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	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого за завтрак	500	18,47	27,22	57,75	545,96	0,1853	117,28	0,04	4,65	0,04	4,65	101,12	298,23	72,575	5,9118	
	Обед																
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,007	6,3	0	0,42	0	0,42	6	21	9	0,48	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54	0	1,92	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	4,8	4,8	51,04	436,46	81,03	7,7	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	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	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	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775	
ПР	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,2	0	0,2	0	240	180	28	0,2	
	Итого за обед:	895	31,37	20,64	107,42	753,25	0,662	39,44	7,6	8,285	7,6	8,285	391,77	766,44	176,38	11,375	
	Полдник																
ТТК 3 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленные)	120	15,72	20,04	26,12	345,65	0,08	0	0,027	0,44	0,44	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	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	0,44	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	0,72	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	125,4	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	137,2	0,13	18,16	0	0,18			36,97	86,6	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	53,5	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	
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	143,9	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	3,6			148,4	219,7	32		1,17	
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,02	5,4	0	0			12	4	4		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	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 38 (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 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.

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

День: пятница
 первая
 Неделя:
 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																	
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,02	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	0,01			
ТТК 9 (208)	Лапшевник с творогом	150	10,4	9,2	37,49	274,36	0,09	0,13	0,06	1,76	99,9	162,2	28,3	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	54,6	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	0,19	7,5	0,12	2,7	344,53	349	70,1	4,61				
	Обед																	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,009	4,1	0	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	6,6	0	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	2,9	21,69	155,68	32	2,15				
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	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	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	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
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	0,012	1,9	0	0,06	12,94	7,5	12,9	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 Мотильный 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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	9	2,2					
255	Печень по-строгановски	90	10,9	9,1	3,17	138,18	0,02	7,6	5,2	3,09	29,92	215,38	15,72	4,5				
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	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2				
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,5	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	0,315	19	5,26	4,515	312,37	587,48	148,97	10,705				
	Обед																	
*	Горох овощной 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	1,4	4,63	7,02	81	0,02	8,74	0	1,9	42,02	36,88	18,5	0,88				
279	Тфтели 2-й вариант	120	11,94	15,73	13,86	244,77	0,08	0	0	0,08	20,38	53,43	18,2	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	85,6	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	45,5	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)	Буферроды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	120	15,04	12,4	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	16,54	12,4	49,74	376,74	0,12	15,47	0,05	1,53	81,08	211,58	43,12	3,28				

*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

№ 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	0,21	19,02	33,61	20,02	0,55				
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	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,17	0,005	0,76	10,2	28,7	11,9	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	53,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
	Итого:	575	18,07	18,58	91,54	601,7	0,25	5,28	0,178	2,06	338,84	438,77	103,22	3,83				
	Обед																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	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	0,009	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	137,2	0,13	18,16	0	0,18	36,97	86,6	27,75	1,01				
ТТК 41(350)	Кисель из ягод (смородина черная замороженная)	200	0,13	0,04	24,53	117	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	85,6	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	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	0,04	0	242	188	30	0,2				
	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	53,5	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

№ 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 (томаты)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,007	6,3	0	0,42	6	21	9	0,48			
ТТК 10 (54-10м)*	Капуста 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	0	0,27	6,9	31,8	7,5	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 свеклы отварной	60	0,84	3,6	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	Колеты рубленные (говядина)	90	13,5	19,8	11,72	281,45	0,05	0	0,027	0,05	10,4	138,89	25,04	2,2			
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 (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6	0,04	8	0	1,6	40	36	20	0,4			
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	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			
	Полдник																
**	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 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			

*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

№ 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 37 (224)	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150	13,2	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	0,3	0	0	33	25	6	0,4			
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	25	1,85	0,2	12	53,5	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	0,5	3,03	1,54	35,46	0,007	1,75	0	0,04	11,5	12	7	0,3			
ТТК 41 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	1,57	2,17	9,69	64,57	0,07	6,6	0	0,98	21,36	44,78	18,22	0,7			
ТТК № 19 (858 ОП)*	Котлеты отбивные из птицы	90	11,67	17,7	7,1	234,38	0,07	0,7	0,03	1,6	52,2	97,2	27	1,6			
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	132,8	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	10,2	7,46	7,08	136,26	0,08	0,4	0,05	0,44	37,07	139,96	30,87	0,84			
310	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23	142,19	0,15	21	0	0,2	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» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ ред	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																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,009	4,1	0	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	137,2	0,13	18,16	0	0,18	36,97	86,6	27,75	1,01			
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	25	1,85	0,2	12	53,5	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	3,8	1,51	42,48	0,007	1,18	0	1,8	17,1	9,82	4,14	0,22			
211	Омлет с сыром	165	19,7	20,5	2,8	274,5	0,11	0,35	0,4	0,9	287,65	343,47	24	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	85,6	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 (маршмелад желейный фруктовый)	30	0	0	23,8	96	0	0	0	0	1	0	1	0,1			
	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			
	Полдник																
298 (ОП)**	Голубцы ленивые	150	10,8	9,61	15,3	190,89	0,07	15,43	0,03	9,2	63,2	141,9	35,9	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 полдник:	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 рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. — М.: ДеЛи плюс, 2011. — 1008с.

**ОП — Сборник рецептур 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	79	335	2350
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)	56,814	58,339	222,205	1641,863
Соотношение за период:	1	0,97386	3,9111	
выполнение от суточной нормы за период, %	73,784416	73,846835	66,329851	69,86651064

ЗАВТРАК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	192,34	192,53	700,01	5267,33
Среднее значение за 10 дней	19,234	19,253	70,001	526,733
Соотношение:	0,99901	1	3,63585	
выполнение от суточной нормы, %	24,979221	24,370886	20,895821	22,41417021

ОБЕД

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	263,11	276,17	1059,33	7798,38
Среднее значение за 10 дней	26,311	27,617	105,933	779,838
Соотношение:	1	1,04964	4,02619	
выполнение от суточной нормы, %	34,17013	34,95823	31,62179	33,18459574

ПОЛДНИК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	112,69	114,69	462,71	3352,92
Среднее значение за 10 дней	11,269	11,469	46,271	335,292
Соотношение:	1	1,01775	4,10604	
выполнение от суточной нормы, %	14,63506	14,51772	13,81224	14,26774468

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	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Яблоки	0,4	0,4	9,8	10,31	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
Груши	0,4	0,31	10,31	10,31	45,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
Апельсин	0,9	0,2	8,1	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3				
Мандарин	0,8	0,2	7,5	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1				
Банан	1,5	0,5	21	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6				
Слива	0,8	0,3	9,6	9,6	49	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5				
Виноград	0,6	0,6	15,4	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6				
Земляника садовая	0,8	0,4	7,5	7,5	41	0,03	60	0	0,5	40	23	18	1,2				
Вишня	0,8	0,2	10,6	10,6	52	0,03	15	0	0,3	37	30	26	0,5				
Черешня	1,1	0,4	10,6	10,6	52	0,01	15	0	0,3	33	28	24	1,8				
Алыча	0,2	0,1	7,9	7,9	34	0,02	13	0	0,3	27	25	21	1,9				
Абрикос	0,9	0,1	9	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7				
Персик	0,9	0,1	9,5	9,5	45	0,04	10	0	1,1	20	34	16	0,6				