

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального образования город Горячий Ключ



Е.А. Ефременко

приказ от 16.08.2024 № 621
экспертное заключение № 10/23 от 09.02.2024 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от 19.08.2024 № 616

Директор



основное организованное примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования город Горячий Ключ
сезон летне-осенний
возрастная категория от 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	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													
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,27	44,34	0,02	7,9	0	0,33	15,25	21,37	11,3	0,4
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,03	0,00	1,84	18,72	42,56	16,64	0,68
230	Рыба жареная (минтай)	90	12,5	12,11	3,6	173,45	0,09	1,2	0,04	4,1	35,11	154,7	34,8	0,68
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4,2	24,55	152,4	0,1	0	0,01	0,15	11,41	84,38	29,5	0,97
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	Итого за обед:	765	23,78	24,68	103,56	731,86	0,35	15,53	0,05	7,37	127,26	379,71	117,69	4,80
	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: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
23	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,02	13,28	0,00	0,44	20,05	14,74	11,02	0,53
ТТК 4 (258)	Мясо духовое (говядина)	170	12,80	16,17	15,06	256,97	0,10	5,35	0,00	3,13	32,11	213,44	42,09	3,60
ТТК 5 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	8,30	38,40	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого за завтрак		500	18,1	27,87	54,74	538,22	0,19	118,63	0,04	5,09	89,70	292,52	73,95	6,04
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
284	Запеканка картофельная с 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	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	31,12	20,64	106,46	748,45	0,675	36,08	7,6	7,925	395,97	763,44	175,78	11,195
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: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,02	4,9	0	0,23	11,4	20,35	9,6	0,44
ТТК 7 (231)	Поджарка из рыбы (минтай)	90	11,38	6,2	6,02	125,40	0,08	4,08	0,01	5,4	40,26	155,58	20,46	0,8
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01
ТТК 6 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:	560	19,05	15,24	68,07	479,69	0,29	28,27	0,01	6,47	116,63	324,83	77,61	3,87
	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 (абрикос)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7
	Итого за обед:	850	30,98	24,55	112,44	792,29	0,325	26,47	0,074	6,725	235,96	375,6	96,18	5,075
	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

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	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	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)	Лапшевник 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	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак	510	18,21	18,63	75,27	538,17	0,2	7,5	0,1	3,0	349,1	366,4	76,7	4,8
	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 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	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» Скурехин И.М., Тутельян В.А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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	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													
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
81	Борщ (со сметаной)	205	1,40	4,63	7,02	81,00	0,02	8,74	0,00	1,90	42,02	36,88	18,50	0,88
279	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 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	29,78	33,89	120,32	905,41	0,701	29,81	0,08	4,345	345,53	343,81	99,85	7,765
	Полдник													
ТТК 39 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	120	15,04	12,40	26,94	279,54	0,12	0,67	0,05	1,03	46,38	175,58	31,12	2,58
389	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7
	Итого за полдник:	320	17	12	50	377	0	15	0	2	81	212	43	3

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

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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	5,08	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														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,01	6,85	0,04	0,02	10,17	8,48	3,32	0,14
235	Шницель рыбный натуральный	95	11,3	12,5	7,47	187,58	0,04	3,3	0,04	4,7	51	175,17	30,8	2,52
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01
ТТК 41(350)	Кисель из ягод (смородина черная замороженная)	200	0,13	0,04	24,53	117,00	0,004	1,83	0	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
ПР	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) 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:	970	25,94	26,98	114,05	821,25	0,328	34,88	0,12	5,765	379,27	546,61	123,88	5,525
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: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
ТТК 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	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:	500	24,59	22,7	49,05	494,95	0,55	36,26	0,08	3,26	194,02	324	76,1	5,36
	Обед													
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,5	3,66	3,16	47,64	0,02	5,3	0	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62	0	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66
268	Колеты рубленые (говядина)	90	13,5	19,8	11,72	281,45	0,05	0,00	0,03	0,05	10,40	138,89	25,04	2,20
303	Каша вязкая (перловая)	150	3,01	4,16	18,19	122,24	0,03	0	0,02	0,41	13,39	104,83	12,8	5,86
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (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	23,78	32,17	96,34	771,8	0,255	25,92	0,047	6,445	129,78	398,68	105,91	10,965
	Полдник													
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
3	Бутерброды с сыром	70	7,56	10,98	22,24	218,02	0,12	0,13	0,09	1,13	289,65	245,25	39,75	1,83
ТТК 39 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,08	12,02	78,04	0,036	1,17	0,018	0	113,16	81	12,6	0,117
	Итого за полдник:	350	10,77	13,46	44,06	340,46	0,186	11,3	0,108	1,33	418,81	337,25	61,35	4,147

*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: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
**	Фрукты свежие (абрикос)	120	1,08	0,12	10,8	52,8	0,036	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84
ТТК 37 (224)	Запеканка из творога с морковью со сгущенным 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	17,7	75,67	536,52	0,196	13,5	0,06	4,69	338,27	372,4	74,53	3
	Обед													
ТТК 43 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,22	6,72	0,00	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42
ТТК 41 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	1,57	2,17	9,69	64,57	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
ТТК № 19 (858 ОП)*	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	20,96	32,04	99,24	766,46	0,515	30,6	0,06	4,235	188,07	309,59	118,2	8,525
	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» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	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													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,2	4,9	0	0,23	11,4	20,35	9,6	0,44
116	Суп с крупой и томатом-пюре	200	0,56	3,80	1,51	42,48	0,01	1,18	0,00	1,80	17,10	9,82	4,14	0,22
211	Омлет с сыром	165	19,7	20,5	2,8	274,5	0,11	0,35	0,40	0,90	287,65	343,47	24,00	3,02
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
ПР	Кондитерские изделия (мармелад желейный фруктовый)	30	0,00	0,00	23,80	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10
	Итого за обед:	720	25,52	28,62	90,05	713,27	0,402	11,83	0,4	3,675	344,1	438,94	62,19	5,795
	Полдник													
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 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 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.

Таблица повторов блюд

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

	Наименование блюд и кулинарных изделий	Дни недели									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Овощи натуральные соленые (огурцы)	x									
	Котлеты рубленые из птицы	x									
	Пюре картофельное	x			x			x			x
	Чай с сахаром	x		x						x	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	x									
	Шницель рубленый (говядина)	x									
	Капуста тушеная	x				x			x		
	Компот из ягод (вишня замороженная)	x									x
	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	x				x					
	Какао с молоком	x						x			
2	Омлет натуральный		x								
	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)		x								
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального (яблочного)		x								
	Салат из свеклы с зеленым горошком		x								
	Рассольник ленинградский		x								
	Рыба жареная (минтай)		x								
	Каша вязкая (пшеничная)		x								
	Компот из смеси сухофруктов		x							x	
	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке		x					x			x

	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)		x					x			
3	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)			x							
	Мясо духовое (говядина)			x							
	Напиток из плодов шиповника			x							
	Овощи натуральные соленые (томаты)			x					x		
	Борщ с капустой и картофелем			x							
	Запеканка картофельная с печенью			x				x			
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)			x							x
Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые)			x								
4	Консервы овощные (икра кабачковая)				x					x	
	Поджарка из рыбы (минтай)				x						
	Чай с лимоном				x				x		
	Суп картофельный с клёцками/ с птицей				x						
	Сырники из творога и картофеля				x						
	Компот из свежих плодов (яблоки)				x			x			
	Каша жидкая с маслом (манная)				x						
Компот из плодов или ягод сушеных				x							
5	Кофейный напиток с молоком					x			x		
	Салат из белокочанной капусты					x					x
	Суп картофельный с бобовыми (горох)					x					
	Плов из отварной говядины					x					

	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)	56,64	58,17	223,08	1642,45
Соотношение за период:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы за период, %	73,56	73,63	66,59	69,89

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	261,11	273,93	1 052,70	7 742,64
Среднее значение за 10 дней	26,11	27,39	105,27	774,26
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	33,91	34,67	31,42	32,95

ПОЛДНИК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	113,04	115,02	478,37	3 416,95
Среднее значение за 10 дней	11,30	11,50	47,84	341,70
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	14,68	14,56	14,28	14,54

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	45,50	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