

УТВЕРЖДЕНО:

СОГЛАСОВАНО

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

приказ от 16.08.2025 № 535
экспертное заключение № 1444/23 от 15.08.2025 г



Директор

Сидоров



приказ от 16.08.25 № 100-04

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

День: Гонедельник
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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 (658,459)*	Филе куриное в сухарах «Стрипы»	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	20,23	12,91	103,52	607,15	0,72	33,39	0,03	3,26	157,25	284,1	103,55	5,49		
	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		
ТТК 16 (101)	Суп картофельный с крупной (трещевая)	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 фруктов 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	24,56	30,67	107,47	798,71	0,34	19,9	0,037	2,39	88,82	370,62	111,26	6,75		
	Подпись															
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)	Далшевик 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 подлинк:	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: летне-осенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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															
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	
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	22,58	27,31	100,24	735,44		0,42	40,47	0,04	10,56	214,89	389,50	116,31	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) ²	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

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
23	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	60	0,60	4,00	2,10	46,80	0,02	13,28	0,00	0,44	20,05	14,74	11,02	0,53		
259	Жаркое по-домашнему	200	12,00	17,00	20,00	281,00	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	19,62	23,88	64,68	547,68	0,23	21,08	0,02	4,1	189,18	361,92	83,69	5,62		
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 печеню	170	18,5	10,66	22,83	270,78	0,47	19,4	7,4	4,8	51,04	436,46	81,03	7,7		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80		
ПР	Хлеб пшеничный	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	31,86	20,72	111,26	769,85	0,685	36,08	7,6	8,055	398,27	772,14	179,08	11,305		
Подник																
ТТК 19 (5)	Бульбоборды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленные)	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 подник:	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

№ 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																
ТТК 10 (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 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			
ГР	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			
ГР	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	17,05	18,28	71,03	513,27	0,41	19,18	0,08	5,76	94,71	264,99	77,67	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 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 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			
ГР	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			
ГР	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 20 (182)	Каша жидкая молочная (пшеница)	150	5,36	8,37	24,46	194,61	0,13	0,83	0,04	0,15	98,64	131,69	34	0,88			
ТТК 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 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: 11 июня
 Период: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Меню	Прием 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															
1	Овощи натуральные свежие (отрубы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
2,8	Выпечки 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		
5,4*	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 1 (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		
ГР	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	20,31	27,38	64,84	583	0,182	105,64	0,027	4,4	68,26	237,31	64,12	4,49		
	Обед															
4,5	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		
1,2	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		
2,4	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		
3,9	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		
ГР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
ГР	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		
*,1	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	22,44	119,16	776,61	0,38	186,96	0	11,945	127,06	365,14	118,26	8,285		
	Подник															
2,9	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 подник:	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» Струхин И.М., Тутельян В.А.

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: лето-осенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
*	Фрукты свежие (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6		
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		
11Р	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		
11Р	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	20,89	23,14	62,6	540,55	0,18	30,66	0,08	3,24	212,52	328,80	80,10	5,34		
	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 11 (342)	Компот из свежих плодов (компотная смесь фруктов и яблок замороженные)	200	0,18	0,12	20	81,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8		
11Р	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		
11Р	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	29,44	33,92	110,95	866,97	0,705	34,81	0,08	4,145	342,53	338,81	96,85	7,665		
	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: Эторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ р-ца	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															
бс	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 (крупа 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															
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		
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	29,58	21,98	107,42	764,33	0,368	32,4	0,13	1,545	343,73	567,12	138,92	3,905		
	Подлник															
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 подлник:	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: летне-осенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
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	27,75	22,66	72,48	606,75	0,63	12,26	0,06	4	382,99	461,98	94,3	4,53		
	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	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	24,01	32,25	101,42	789,91	0,265	25,92	0,047	6,575	132,08	407,38	109,21	11,075		
	Подливки															
*	Фрукты свежие (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6		
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 подливки:	350	10,97	13,66	49,66	368,06	0,206	7,3	0,108	1,53	432,81	348,25	69,35	2,547		

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

№ 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 (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 № 9 (424*)	Закваска из творога «Забра» 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:	530	17,65	19,94	84,94	589,7	0,186	13,66	0,1	4,73	368,4	390,3	73,32	2,91		
	Обед															
ТТК 10 (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 16 (101)	Суп картофельный с крутой (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	21,7	32,12	104,35	789,1	0,525	30,6	0,06	4,365	190,37	318,29	121,5	8,635		
	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: летне-осенний
Возраст для категории: от 7 до 11 лет

№ р-н	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															
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		
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 (с/лива) 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	19,42	16,04	94,44	585,51	0,289	195,56	0,04	11,53	166,8	349,39	96,77	4,78		
	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	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 фруктов и ягод 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 желейный 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	26,92	29,41	94,46	741,3	0,427	11,83	0,4	3,94	349,85	463,54	69,24	6,37		
	Полдник															
298*	Голубцы капустные	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. Мотильного и В.А. Тугельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.- 628 с.

энергетическая	пищевые вещества (г)			2350	1697,794
	Б	Ж	У		
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ			77,00	79,00	335,00
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)			57,57	59,17	234,32
Соотношение за период:			1	1	4

ЗАБРАК

энергетическая	пищевые вещества (г)			5 709,80	570,98
	Б	Ж	У		
Итого за период всего:			194,71	201,25	789,75
Среднее значение за 10 дней			19,47	20,13	78,98
Соотношение:			1	1	4
выполнение от суточной нормы, %			25,29	25,47	23,57

ОБЕД

энергетическая	пищевые вещества (г)			7 824,51	782,45
	Б	Ж	У		
Итого за период всего:			267,91	275,37	1 069,17
Среднее значение за 10 дней			26,79	27,54	106,92
Соотношение:			1	1	4
выполнение от суточной нормы, %			34,79	34,86	31,92

ПОЛДНИК

энергетическая	пищевые вещества (г)			3 443,63	344,36
	Б	Ж	У		
Итого за период всего:			113,07	115,08	484,23
Среднее значение за 10 дней			11,31	11,51	48,42
Соотношение:			1	1	4
выполнение от суточной нормы, %			14,68	14,57	14,45

ПРИЛОЖЕНИЕ

В предложенном варианте меню ДОПУСКАЕТСЯ

- 1 замена сыра российский на сыр полутвердый другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 приготовление блюда «каша жидкая молочная» и «суп молочный с крупой» из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 приготовление блюда из других видов рыбы, 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 ягол. 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			Углегетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
	Б	Ж	У						В ₂	В ₆	В ₁₂	Р	Са	Р	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			
Апельсины	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3			
Мандарины	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			
Виноград	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			