

УТВЕРЖДЕНО:

Утверждение образования администрации муниципального

образования город Горячий Ключ

Е.А. Ефременко

приказ от 16.02.2024 № 109

исследовательское заключение № 11/23 от 09.02.2024 г



СОГЛАСОВАНО

Директор

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

приказ от 16.02.24 № 56-08



Основное организованное примерное десятидневное меню  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
муниципального образования город Горячий Ключ

*сезон зимне-весенний*

возрастная категория от 12 лет и старше

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
70	Овоши натуральные соленые (отурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,01	23	24	14	0,6				
ТТК 29 (289)	Рагу из птицы	230	16,00	15,40	20,00	282,60	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	85,60	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				
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>21,55</b>	<b>19,67</b>	<b>63,75</b>	<b>512,55</b>	<b>2,66</b>	<b>18,41</b>	<b>0,03</b>	<b>3,42</b>	<b>99,76</b>	<b>237,13</b>	<b>86,95</b>	<b>4,74</b>				
	<b>Обед</b>																	
70	Овоши натуральные соленые (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80				
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,25	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87				
268	Шницель рубленый (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44				
321	Капустя 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	107,00	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	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08				
ПР	Печенье сахарное	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,02	0,00	0,00	0,52	4,35	13,50	3,00	0,31				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>28,69</b>	<b>32,93</b>	<b>124,6</b>	<b>905,7</b>	<b>0,326</b>	<b>55,03</b>	<b>0,027</b>	<b>5,95</b>	<b>183,95</b>	<b>415,64</b>	<b>135</b>	<b>8,3</b>				
	<b>Подник</b>																	
ТТК 30 (208)	Лапшевник с творогом	200	15,90	13,00	40,60	343,00	0,09	0,12	0,05	1,93	111,00	180,20	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				
	<b>Итого за подник:</b>	<b>380</b>	<b>18,86</b>	<b>15,26</b>	<b>50,44</b>	<b>414,54</b>	<b>0,13</b>	<b>1,55</b>	<b>0,071</b>	<b>1,93</b>	<b>248</b>	<b>292,34</b>	<b>50,6</b>	<b>1,84</b>				

День: вторник  
Неделя: первая  
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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
	<b>Завтрак</b>																					
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»)	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 (если)	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								
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	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44								
*	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,37	12,37	54,60	0,03	6	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76								
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>13</b>	<b>19,37</b>	<b>94,88</b>	<b>600,44</b>	<b>0,24</b>	<b>177</b>	<b>0,17</b>	<b>2,7</b>	<b>94,8</b>	<b>271,93</b>	<b>85,73</b>	<b>5,91</b>								
	<b>Обед</b>																					
53	Салат из свежлы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,28	72,90	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	7,50	0,00	2,30	23,40	53,20	20,80	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	182,9	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	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25								
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	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08								
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>31,44</b>	<b>31,28</b>	<b>126,81</b>	<b>914,55</b>	<b>0,465</b>	<b>16,33</b>	<b>0,06</b>	<b>10,97</b>	<b>163,6</b>	<b>498,35</b>	<b>152,18</b>	<b>7,1</b>								
	<b>Подлинк</b>																					
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,30	3,00	35,53	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64								
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								
	<b>Итого за подлинк:</b>	<b>360</b>	<b>9,1</b>	<b>8,4</b>	<b>66,93</b>	<b>379,8</b>	<b>0,14</b>	<b>11,93</b>	<b>0,05</b>	<b>1,52</b>	<b>269,4</b>	<b>234,4</b>	<b>51,7</b>	<b>3,04</b>								

День: среда  
Неделя: первая  
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
47	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	8,46	85,64	0,02	19,89	0,00	0,00	0,00	52,45	34,08	16,07	0,66			
ТТК 23 (258)	Мясо духовое (говядина)	200	15,00	19,02	17,72	302,06	0,11	6,30	0,00	3,70	37,77	251,11	49,52	4,20				
ТТК 22 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	10,30	46,40	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	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				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>21,81</b>	<b>32,09</b>	<b>68,13</b>	<b>643,17</b>	<b>0,21</b>	<b>126,19</b>	<b>0,04</b>	<b>5,31</b>	<b>128,91</b>	<b>352,93</b>	<b>88,48</b>	<b>6,73</b>				
<b>Обед</b>																		
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75	0,05	10,67	0	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22				
284	Запеканка картофельная с печеню	200	21,06	17,06	26	341,78	0,55	22,82	8,7	5,6	60,05	513,48	95,33	9,05				
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	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08				
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				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1035</b>	<b>36,04</b>	<b>28,26</b>	<b>123,91</b>	<b>897,39</b>	<b>0,78</b>	<b>49,19</b>	<b>8,90</b>	<b>9,43</b>	<b>419,32</b>	<b>887,68</b>	<b>207,70</b>	<b>13,70</b>				
<b>Подник</b>																		
372	Яблоки печеные	50	0,18	0,17	7,86	33,69	0,01	2,3	0	0,09	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	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	11,1	2,8	1,4	0,28				
	<b>Итого за подник:</b>	<b>390</b>	<b>18,21</b>	<b>22,51</b>	<b>48,04</b>	<b>464,39</b>	<b>0,11</b>	<b>2,33</b>	<b>0,027</b>	<b>0,67</b>	<b>40,11</b>	<b>196,98</b>	<b>46,52</b>	<b>4,17</b>				

День: четверг  
 Неделя: первая  
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
51 (ОП)*	Консервы овощные (пикра 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	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	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	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>22,32</b>	<b>23,91</b>	<b>82,89</b>	<b>635,87</b>	<b>0,32</b>	<b>34,42</b>	<b>0,03</b>	<b>10,15</b>	<b>161,59</b>	<b>386,29</b>	<b>94,13</b>	<b>4,53</b>					
	<b>Обед</b>																		
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 ттпцей	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	38,40	1,40					
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	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	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	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					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>975</b>	<b>36,96</b>	<b>29,13</b>	<b>131,13</b>	<b>932,33</b>	<b>0,405</b>	<b>79,48</b>	<b>0,084</b>	<b>7,01</b>	<b>287,85</b>	<b>457,86</b>	<b>127,14</b>	<b>5,81</b>					
	<b>Поддник</b>																		
ТТК 14 (182)	Каша жидкая молочная (пшеница)	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					
	<b>Итого за поддник:</b>	<b>400</b>	<b>7,48</b>	<b>11,18</b>	<b>58,84</b>	<b>365,9</b>	<b>0,17</b>	<b>1,41</b>	<b>0,05</b>	<b>0,35</b>	<b>156,5</b>	<b>187,15</b>	<b>51,65</b>	<b>2,07</b>					

\*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. — М.: Делги плюс, 2011. — 1008с.  
 \*\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурхин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
15	Сыр российский (поршьями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15		
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 49 (208)	Лапшевник с творогом	200	13,87	13,76	49,99	379,28	0,12	0,17	0,08	2,34	133,20	216,27	37,73	1,70		
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	45,50	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		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,13</b>	<b>24,65</b>	<b>88,11</b>	<b>662,69</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>418,0</b>	<b>424,9</b>	<b>78,9</b>	<b>4,6</b>		
	<b>Обед</b>															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,08	6,47	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,50	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	0,00	2,45	42,67	88,10	35,57	2,05		
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,11	27,09	396	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,58	42,67	2,87		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сладка)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	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		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>33,86</b>	<b>30,84</b>	<b>131,57</b>	<b>962,31</b>	<b>0,465</b>	<b>196,39</b>	<b>0</b>	<b>9,36</b>	<b>170,64</b>	<b>451,44</b>	<b>139,82</b>	<b>9,9</b>		
	<b>Полдник</b>															
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 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 заморозченная)	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		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>11,12</b>	<b>12,25</b>	<b>58,97</b>	<b>390,77</b>	<b>0,192</b>	<b>6,25</b>	<b>0,18</b>	<b>1,78</b>	<b>112,54</b>	<b>237,9</b>	<b>103,97</b>	<b>3,1</b>		

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

День: понедельник  
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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
	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	8,40	5,80	3,43	33,24	239,30	17,46	5,00					
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	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
ПР	Хлеб пшеничный	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	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>28,35</b>	<b>21,8</b>	<b>79,65</b>	<b>633,95</b>	<b>0,33</b>	<b>19,80</b>	<b>5,86</b>	<b>4,84</b>	<b>316,38</b>	<b>630,22</b>	<b>163,36</b>	<b>11,74</b>					
	<b>Обед</b>																		
	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	1,60	4,85	8,56	91,25	0,03	10,92	0,00	2,37	52,52	46,10	23,12	1,10					
279	Тертельи 2-й вариант	130	13,11	17,30	15,00	268,14	0,08	0,00	0,00	0,08	20,38	53,43	18,20	1,08					
ТТК 52 (204)	Макароны 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	107,00	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	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08					
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1055</b>	<b>33,35</b>	<b>31,76</b>	<b>149,09</b>	<b>1014,98</b>	<b>0,421</b>	<b>24,82</b>	<b>0,09</b>	<b>4,08</b>	<b>420,56</b>	<b>443,75</b>	<b>118,47</b>	<b>8,73</b>					
	<b>Полдник</b>																		
	Бутерброды 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					
	Сок натуральный прохладительного производства в индивидуальной упаковке (яблочко)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7					
ПР	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>404</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>87</b>	<b>235</b>	<b>49</b>	<b>4</b>					

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

День: вторник  
 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
<b>Завтрак</b>																													
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,30	0,05	4,01	0,00	0,35	31,70	56,02	33,36	0,91															
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	60	3,30	3,00	35,53	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	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															
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>19,36</b>	<b>20,43</b>	<b>114,44</b>	<b>714,92</b>	<b>0,25</b>	<b>6,84</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>348,12</b>	<b>450,48</b>	<b>110,76</b>	<b>3,79</b>															
<b>Обед</b>																													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	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	0,01	8,56	0,05	0,03	12,71	10,60	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	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21															
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,11	31,37	149,80	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	85,60	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	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55															
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>24,57</b>	<b>26,09</b>	<b>114,36</b>	<b>814,4</b>	<b>0,327</b>	<b>86,45</b>	<b>0,1</b>	<b>7,065</b>	<b>175,52</b>	<b>435,45</b>	<b>115,13</b>	<b>7,15</b>															
<b>Подлник</b>																													
148	Котлеты 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															
	<b>Итого за подлник:</b>	<b>380</b>	<b>6,3</b>	<b>9,06</b>	<b>58,85</b>	<b>372,18</b>	<b>1,04</b>	<b>48,88</b>	<b>16,55</b>	<b>10,73</b>	<b>126,36</b>	<b>982,07</b>	<b>185,59</b>	<b>18,04</b>															



День: среда  
 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
<b>Завтрак</b>																													
70	Овоши натуральные соленые (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80															
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 (поршиям)	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	41,70	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															
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															
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>29,78</b>	<b>28,44</b>	<b>56,54</b>	<b>597,79</b>	<b>0,156</b>	<b>40,62</b>	<b>0,1</b>	<b>3,605</b>	<b>253,66</b>	<b>406,71</b>	<b>88,8</b>	<b>6,265</b>															
<b>Обед</b>																													
52	Салат из свежеслы отварной	100	1,40	6,00	8,27	92,80	0,02	6,5	0	0,02	35,45	40,62	20,68	1,32															
92	Шниц 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 рубленные (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44															
303	Капша 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	1,00	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55															
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>28,59</b>	<b>38,74</b>	<b>118,53</b>	<b>938,25</b>	<b>0,31</b>	<b>25,57</b>	<b>0,047</b>	<b>5,63</b>	<b>173,38</b>	<b>497,51</b>	<b>133,28</b>	<b>14,06</b>															
<b>Полдник</b>																													
*	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															
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>355</b>	<b>12,41</b>	<b>14,73</b>	<b>42,36</b>	<b>356,85</b>	<b>0,196</b>	<b>61,3</b>	<b>0,108</b>	<b>1,33</b>	<b>436,81</b>	<b>349,25</b>	<b>65,35</b>	<b>2,247</b>															

\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Сухихин И.М., Тугельян В.А.

День: четверг  
 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
*	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 ступенным молоком	200	17,60	19,73	37,51	398,01	0,12	1,6	0,08	3,16	343	331,6	53,9	1,3				
ТТК 25 (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	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				
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>24,18</b>	<b>22,14</b>	<b>93,75</b>	<b>672,78</b>	<b>0,238</b>	<b>73,9</b>	<b>0,08</b>	<b>4,06</b>	<b>430,6</b>	<b>462,1</b>	<b>92,9</b>	<b>3,32</b>				
	<b>Обед</b>																	
70	Овоши натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	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	8,20	0,00	1,22	26,70	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	69,60	129,60	36,00	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	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25				
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	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	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				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1035</b>	<b>28,66</b>	<b>34,02</b>	<b>124,81</b>	<b>913,92</b>	<b>0,345</b>	<b>25,28</b>	<b>0,07</b>	<b>8,31</b>	<b>260,28</b>	<b>400,91</b>	<b>145,74</b>	<b>11,05</b>				
	<b>Полдник</b>																	
240	Фрикадельки рыбные	120	12,80	9,42	8,94	171,74	0,10	0,50	0,06	0,55	46,82	176,79	38,99	1,06				
310	Картофель отварной	200	3,80	5,74	30,67	189,54	0,20	28,00	0,00	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				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>520</b>	<b>16,67</b>	<b>15,18</b>	<b>47,59</b>	<b>393,66</b>	<b>0,3</b>	<b>28,53</b>	<b>0,06</b>	<b>0,82</b>	<b>77,43</b>	<b>285,88</b>	<b>52,81</b>	<b>2,87</b>				

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

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

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																
<b>Завтрак</b>																														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	5.08	6.47	60.40	0.02	6.80	0.00	1.08	43.50	28.16	13.33	0.55																
ТТК 12 (224)	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	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	0.00	0.21	44.36	103.92	33.30	1.21																
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (винноградный)	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	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																
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23.12</b>	<b>20.15</b>	<b>97.94</b>	<b>643.23</b>	<b>0.36</b>	<b>33.89</b>	<b>0.04</b>	<b>7.88</b>	<b>218.24</b>	<b>386.58</b>	<b>114.41</b>	<b>5.35</b>																
<b>Обед</b>																														
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	0.70	4.75	1.89	53.11	0.01	1.47	0.00	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	107.00	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	0.00	0.00	0.45	11.50	53.00	12.50	1.55																
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																
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>32.04</b>	<b>39.9</b>	<b>108.44</b>	<b>914.02</b>	<b>0.269</b>	<b>14.29</b>	<b>0.49</b>	<b>7.54</b>	<b>446.94</b>	<b>558.99</b>	<b>78.36</b>	<b>7.57</b>																
<b>Подник</b>																														
298 (ОП)**	Голубцы ленивые	200	14.4	12.81	20.4	254.49	0.09	20.57	0.04	12.27	84.27	189.20	47.87	1.80																
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	42.80	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22																
	<b>Итого за подник:</b>	<b>400</b>	<b>16.34</b>	<b>13.13</b>	<b>55.97</b>	<b>404.45</b>	<b>0.12</b>	<b>25.43</b>	<b>0.04</b>	<b>12.53</b>	<b>99.67</b>	<b>210.2</b>	<b>58.07</b>	<b>2.74</b>																

\*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. Тугельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)		
	Б	Ж	У

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ 90,00 92,00 383,00 2720

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней) 67,55 69,11 263,31 1947,192

Соотношение за период:	1	1	4
------------------------	---	---	---

выполнение от суточной нормы за период, % 75,06 75,12 68,75 71,59

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)		
	Б	Ж	У

### ЗАВТРАК

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)		
	Б	Ж	У
Итого за период всего:	226,60	232,65	840,08
Среднее значение за 10 дней	22,66	23,27	84,01
Соотношение:	1	1	4

выполнение от суточной нормы, % 25,18 25,29 21,93 23,23

### ОБЕД

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)		
	Б	Ж	У
Итого за период всего:	314,20	322,95	1 253,25
Среднее значение за 10 дней	31,42	32,30	125,33
Соотношение:	1	1	4

выполнение от суточной нормы, % 34,91 35,10 32,72 33,85

### ПОЛДНИК

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)		
	Б	Ж	У
Итого за период всего:	134,74	135,46	539,78
Среднее значение за 10 дней	13,47	13,55	53,98
Соотношение:	1	1	4

выполнение от суточной нормы, % 14,97 14,72 14,09 14,51

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
сведойной части:																
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				