

УТВЕРЖДЕНО:

СОГЛАСОВАНО

Управления образования администрации муниципального

образования город Горячий Ключ

Е. А. Ефременко

Директор

приказ от 11.02.24 № 56-09

В. Д. М. В. В.

Воспитатель С. В.



приказ от 16.02.2024 № 109
электронное заключение № 11/23 от 09.02.2024 г



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

| № 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 | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,02 | 6,00 | 0,01 | 2,1 | 0 | 0,07 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | | |
| 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 | 21,43 | 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 | 2,10 | 12,00 | 0,01 | 6,30 | 0,00 | 0,42 | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 | | |
| 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 заморозенная) | 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 | 23,51 | 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 | 11,00 | 9,70 | 30,45 | 253,10 | 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: | 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свежкы 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 | 0,00 | 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 | 24,12 | 23,53 | 105,66 | 731,26 | 0,36 | 11,73 | 0,05 | 8,16 | 129,01 | 383,31 | 117,39 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | 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

| № реч | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31,47 | 20,45 | 9,65 | 0,40 | | | |
| 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 | 18,47 | 27,22 | 57,75 | 545,96 | 0,19 | 117,28 | 0,04 | 4,65 | 101,12 | 298,23 | 72,58 | 5,91 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленные (томаты) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 0,01 | 6,30 | 0,00 | 0,42 | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 | | | | |
| 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 | 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 | 31,37 | 20,64 | 107,42 | 753,25 | 0,662 | 39,44 | 7,6 | 8,285 | 391,77 | 766,44 | 176,38 | 11,375 | | | | |
| Подлник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 подлник: | 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: зимне-весенний

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 | Мг | 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 | 125,40 | 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 | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 (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
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр российский (порцирами) | 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) | Допевник 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 | 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 | 0,2 | 7,5 | 0,1 | 2,7 | 344,5 | 349,0 | 70,1 | 4,6 | | |
| 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 | Салат овощные, фруктовые и ягодные (сливки) | 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 (330) | 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 М.П. — М.: ДеЛин плюс, 2011. — 1008с.
 ** «Таблица 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 | Мg | Fe | | | | |
| ** | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * | 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 | 1,40 | 4,63 | 7,02 | 81,00 | 0,02 | 8,74 | 0,00 | 1,90 | 42,02 | 36,88 | 18,50 | 0,88 | | | | |
| 279 | Тфтели 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 | 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) | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птшицы) | 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 | | | | |

*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» Куркина И.М., Тутельян В.А.

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 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 | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из моркови с йогуртом | 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 | 0,65 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,02 | 6,00 | 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 | 0,01 | 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 | Пиоре 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 | 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 | 53,50 | 0,05 | 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

| № 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 | Мg | Fe | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (томаты) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 0,01 | 6,30 | 0,00 | 0,42 | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 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 (порция) | 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 | 24,6 | 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 свежкл отварной | 60 | 0,84 | 3,60 | 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 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 | 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: Пого-бие.—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

вторая

Неделя: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рещ | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | 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 свежим 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 | 17,82 | 74,59 | 535,32 | 0,208 | 73,5 | 0,06 | 3,61 | 345,47 | 368,8 | 80,53 | 2,52 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соевых орехов | 60 | 0,50 | 3,03 | 1,54 | 35,46 | 0,01 | 1,75 | 0,00 | 0,04 | 11,50 | 12,00 | 7,00 | 0,30 | | |
| 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 | 20,92 | 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 | 10,20 | 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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рецепта | Принём 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 | Мг | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 (ОП)* | Консервы овощные (якра 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 | 3,80 | 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 | 25,66 | 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 | 9,20 | 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 — Борник технических нормативов. Борник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. — М.: ДеЛи плюс, 2011. — 1008с.

**ОП — Борник 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 | пищевые вещества (г) | | |
| | Б | Ж | У |
| ценность (ккал) | | | |

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

77,00 79,00 335,00 2350

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)

56,81 58,34 222,21 1641,863

Соотношение за период:

1 1 4

выполнение от суточной нормы за период, %

73,78 73,85 66,33 69,87

ЗАВТРАК

| | | | |
|---------------------------------|----------------------|--------|--------|
| энергетическая | пищевые вещества (г) | | |
| | Б | Ж | У |
| ценность (ккал) | | | |
| Итого за период всего: | 192,34 | 192,53 | 700,01 |
| Среднее значение за 10 дней | 19,23 | 19,25 | 70,00 |
| Соотношение: | 1 | 1 | 4 |
| выполнение от суточной нормы, % | 24,98 | 24,37 | 20,90 |

ОБЕД

| | | | |
|---------------------------------|----------------------|--------|----------|
| энергетическая | пищевые вещества (г) | | |
| | Б | Ж | У |
| ценность (ккал) | | | |
| Итого за период всего: | 263,11 | 276,17 | 1 059,33 |
| Среднее значение за 10 дней | 26,31 | 27,62 | 105,93 |
| Соотношение: | 1 | 1 | 4 |
| выполнение от суточной нормы, % | 34,17 | 34,96 | 31,62 |

ПОЛДНИК

| | | | |
|---------------------------------|----------------------|--------|--------|
| энергетическая | пищевые вещества (г) | | |
| | Б | Ж | У |
| ценность (ккал) | | | |
| Итого за период всего: | 112,69 | 114,69 | 462,71 |
| Среднее значение за 10 дней | 11,27 | 11,47 | 46,27 |
| Соотношение: | 1 | 1 | 4 |
| выполнение от суточной нормы, % | 14,64 | 14,52 | 13,81 |

335,29 14,27

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 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 | | | | |