

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального  
образования город Горячий Ключ

Е. А. Ефременко

приказ от 16.08.2024 № 621

экспертное заключение № 10/23 от 09.02.2024 г

СОГЛАСОВАНО

Директор

*МБОУ НО РП СОШ № 7*

приказ от 28.08.24 № 150-08



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

*сезон летне-осенний*

возрастная категория от 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рецеп      | 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             | Мг            | Fe                        |  |  |  |  |  |
| 71           | Овоши натуральные свежие (томаты)            | 60              | 0,66             | 0,12         | 2,28         | 13,20                          | 0,42          | 10,50        | 0,00         | 0,42         | 8,40          | 15,60         | 12,00         | 0,54                      |  |  |  |  |  |
| ТТК 1 (294)  | Котлеты рубленые из птицы                    | 100             | 14,85            | 13,41        | 13,47        | 233,97                         | 0,10          | 0,74         | 0,06         | 0,84         | 43,87         | 159,75        | 26,25         | 1,83                      |  |  |  |  |  |
| 312          | Пюре картофельное                            | 150             | 3,06             | 4,8          | 20,44        | 137,20                         | 0,13          | 18,16        | 0,00         | 0,18         | 36,97         | 86,60         | 27,75         | 1,01                      |  |  |  |  |  |
| ТТК 2 (376)  | Чай с сахаром                                | 200             | 0,07             | 0,02         | 7,98         | 32,38                          | 0             | 0,03         | 0            | 0            | 11,1          | 2,8           | 1,4           | 0,28                      |  |  |  |  |  |
| ПР           | Хлеб пшеничный                               | 25              | 1,85             | 0,2          | 12           | 53,50                          | 0,05          | 0            | 0            | 0,65         | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 0,55                      |  |  |  |  |  |
| ПР           | Хлеб ржаной                                  | 20              | 1,12             | 0,22         | 9,88         | 45,98                          | 0,025         | 0            | 0            | 0,225        | 5,75          | 26,5          | 6,25          | 0,775                     |  |  |  |  |  |
|              | <b>Итого:</b>                                | <b>555</b>      | <b>21,61</b>     | <b>18,77</b> | <b>66,05</b> | <b>516,23</b>                  | <b>0,725</b>  | <b>29,43</b> | <b>0,06</b>  | <b>2,315</b> | <b>117,59</b> | <b>334,75</b> | <b>90,15</b>  | <b>4,985</b>              |  |  |  |  |  |
|              | <b>Обед</b>                                  |                 |                  |              |              |                                |               |              |              |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |
| ТТК 43 (71)  | Овоши натуральные свежие (томаты и огурцы)   | 60              | 0,54             | 0,09         | 1,71         | 10,20                          | 0,22          | 6,72         | 0,00         | 0,24         | 9,30          | 16,80         | 10,20         | 0,42                      |  |  |  |  |  |
| 101          | Суп картофельный с крутой (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          | Калуста 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                     |  |  |  |  |  |
|              | <b>Итого за обед:</b>                        | <b>765</b>      | <b>23,38</b>     | <b>27,58</b> | <b>97,01</b> | <b>726,74</b>                  | <b>0,465</b>  | <b>44,46</b> | <b>0,027</b> | <b>4,615</b> | <b>151,18</b> | <b>325,98</b> | <b>107,88</b> | <b>6,545</b>              |  |  |  |  |  |
|              | <b>Полдник</b>                               |                 |                  |              |              |                                |               |              |              |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |
| 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) | Далшевник 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                      |  |  |  |  |  |
|              | <b>Итого за полдник:</b>                     | <b>390</b>      | <b>14,71</b>     | <b>12,09</b> | <b>53,65</b> | <b>382,27</b>                  | <b>0,12</b>   | <b>3,9</b>   | <b>0,051</b> | <b>1,18</b>  | <b>211,52</b> | <b>235,85</b> | <b>54,92</b>  | <b>1,69</b>               |  |  |  |  |  |



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рел        | 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»)   | 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                      |  |  |  |  |  |
|              | <b>Итого:</b>   | <b>540</b>      | <b>10,57</b>     | <b>17,54</b> | <b>77,15</b>  | <b>506,29</b>                  | <b>0,19</b>    | <b>177</b>   | <b>0,16</b>  | <b>2,3</b>  | <b>85,6</b>   | <b>229</b>    | <b>69,3</b>   | <b>5,42</b>               |  |  |  |  |  |
|              | <b>Обед</b>   |                 |                  |              |               |                                |                |              |              |             |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |
| 29           | Салат из сырых овощей   | 60              | 0,65             | 3,62         | 2,27          | 44,34                          | 0,02           | 7,9          | 0            | 0,33        | 15,25         | 21,37         | 11,3          | 0,4                       |  |  |  |  |  |
| 96           | Рассольник ленинградский  | 200             | 1,61             | 4,07         | 9,58          | 85,8                           | 0,07           | 6,03         | 0,00         | 1,84        | 18,72         | 42,56         | 16,64         | 0,68                      |  |  |  |  |  |
| 230          | Рыба жареная (минтай)   | 90              | 12,5             | 12,11        | 3,6           | 173,45                         | 0,09           | 1,2          | 0,04         | 4,1         | 35,11         | 154,7         | 34,8          | 0,68                      |  |  |  |  |  |
| 303          | Каша вязкая (пшеничная)   | 150             | 4                | 4,2          | 24,55         | 152,4                          | 0,1            | 0            | 0,01         | 0,15        | 11,41         | 84,38         | 29,5          | 0,97                      |  |  |  |  |  |
| ТТК 42 (349) | Компот из смеси сухофруктов   | 200             | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,80                         | 0              | 0,4          | 0            | 0,2         | 31,82         | 15,4          | 6             | 1,25                      |  |  |  |  |  |
| ПР           | Хлеб пшеничный  | 40              | 2,96             | 0,32         | 19,2          | 85,60                          | 0,04           | 0            | 0            | 0,52        | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44                      |  |  |  |  |  |
| ПР           | Хлеб ржаной   | 25              | 1,4              | 0,27         | 12,35         | 57,47                          | 0,025          | 0            | 0            | 0,225       | 5,75          | 26,5          | 6,25          | 0,775                     |  |  |  |  |  |
|              | <b>Итого за обед:</b>   | <b>765</b>      | <b>23,78</b>     | <b>24,68</b> | <b>103,56</b> | <b>731,86</b>                  | <b>0,35</b>    | <b>15,53</b> | <b>0,05</b>  | <b>7,37</b> | <b>127,26</b> | <b>379,71</b> | <b>117,69</b> | <b>4,80</b>               |  |  |  |  |  |
|              | <b>Полдник</b>  |                 |                  |              |               |                                |                |              |              |             |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |
| 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           | Кисломолоочный 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 полдник:</b>  | <b>330</b>      | <b>7,53</b>      | <b>6,14</b>  | <b>45,76</b>  | <b>268,2</b>                   | <b>0,12</b>    | <b>11,9</b>  | <b>0,043</b> | <b>0,65</b> | <b>264,12</b> | <b>216,22</b> | <b>46,14</b>  | <b>2,9</b>                |  |  |  |  |  |

\* «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

| № респ         | 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> |   |                 |                  |              |               |                                |                |               |              |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 23             | Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)                               | 60              | 0,65             | 3,65         | 2,06          | 43,68                          | 0,02           | 13,28         | 0,00         | 0,44         | 20,05         | 14,74         | 11,02         | 0,53                      |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 4 (258)    | Мясо дикуховое (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                      |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>500</b>      | <b>18,1</b>      | <b>27,87</b> | <b>54,74</b>  | <b>538,22</b>                  | <b>0,19</b>    | <b>118,63</b> | <b>0,04</b>  | <b>5,09</b>  | <b>89,70</b>  | <b>292,52</b> | <b>73,95</b>  | <b>6,04</b>               |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                  |              |               |                                |                |               |              |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 71             | Овощи натуральные свежие (отруцы)   | 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  | 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                      |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за обед:</b>   | <b>895</b>      | <b>31,12</b>     | <b>20,64</b> | <b>106,46</b> | <b>748,45</b>                  | <b>0,675</b>   | <b>36,08</b>  | <b>7,6</b>   | <b>7,925</b> | <b>395,97</b> | <b>763,44</b> | <b>175,78</b> | <b>11,195</b>             |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                  |              |               |                                |                |               |              |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 3 (5)      | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (бигочки 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                      |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за полдник:</b>  | <b>320</b>      | <b>15,79</b>     | <b>20,06</b> | <b>34,1</b>   | <b>378,03</b>                  | <b>0,08</b>    | <b>0,03</b>   | <b>0,027</b> | <b>0,44</b>  | <b>28,4</b>   | <b>167,79</b> | <b>36,34</b>  | <b>2,81</b>               |  |  |  |  |  |  |  |



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             |                                | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са            | Р             | Mg           | Fe                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                                       |                 |                  |              |               |                                |                |              |              |              |               |               |              |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24             | Салат из свежих помидоров и огурцов   | 60              | 0,58             | 3,65         | 2,19          | 42,42                          | 0,02           | 4,9          | 0            | 0,23         | 11,4          | 20,35         | 9,6          | 0,44                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 7 (231)    | Поджарка из рыбы (минтай)             | 90              | 11,38            | 6,2          | 6,02          | 125,40                         | 0,08           | 4,08         | 0,01         | 5,4          | 40,26         | 155,58        | 20,46        | 0,8                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312            | Пюре картофельное                     | 150             | 3,06             | 4,8          | 20,44         | 137,20                         | 0,13           | 18,16        | 0,00         | 0,18         | 36,97         | 86,60         | 27,75        | 1,01                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 6 (377)    | Чай с лимоном                         | 200             | 0,13             | 0,02         | 10,2          | 41,5                           | 0              | 1,13         | 0            | 0            | 14,2          | 4,4           | 2,4          | 0,36                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР             | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,22             | 0,24         | 14,4          | 64,2                           | 0,03           | 0            | 0            | 0,39         | 6,9           | 26,1          | 9,9          | 0,33                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР             | Хлеб ржаной                           | 30              | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 0,03           | 0,00         | 0,00         | 0,27         | 6,90          | 31,80         | 7,50         | 0,93                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                         | <b>560</b>      | <b>19,05</b>     | <b>15,24</b> | <b>68,07</b>  | <b>479,69</b>                  | <b>0,29</b>    | <b>28,27</b> | <b>0,01</b>  | <b>6,47</b>  | <b>116,63</b> | <b>324,83</b> | <b>77,61</b> | <b>3,87</b>               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |                                       |                 |                  |              |               |                                |                |              |              |              |               |               |              |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59             | Салат из моркови с яблоками           | 60              | 0,64             | 0,1          | 5,11          | 23,94                          | 0,03           | 2,62         | 0            | 0,21         | 14,39         | 26,72         | 18,23        | 0,65                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108            | Суп картофельный с клецками/ с птицей | 225             | 8,12             | 5,7          | 15,03         | 143,90                         | 0,06           | 4,6          | 0,004        | 1,07         | 18,22         | 37,88         | 14,5         | 0,54                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 18 (220)   | Сырники из творога и картофеля        | 200             | 16,8             | 17,9         | 23,87         | 323,78                         | 0,12           | 3,85         | 0,07         | 3,60         | 148,40        | 219,70        | 32,00        | 1,17                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 33 (342)   | Компот из свежих плодов (яблоки)      | 200             | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 113,60                         | 0,02           | 5,4          | 0            | 0            | 12            | 4             | 4            | 0,8                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР             | Хлеб пшеничный                        | 40              | 2,96             | 0,32         | 19,2          | 85,60                          | 0,04           | 0            | 0            | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2         | 0,44                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР             | Хлеб ржаной                           | 25              | 1,4              | 0,27         | 12,35         | 57,47                          | 0,025          | 0            | 0            | 0,225        | 5,75          | 26,5          | 6,25         | 0,775                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **             | Фрукты свежие (абрикос)               | 100             | 0,9              | 0,1          | 9             | 44                             | 0,03           | 10           | 0            | 1,1          | 28            | 26            | 8            | 0,7                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за обед:</b>                 | <b>850</b>      | <b>30,98</b>     | <b>24,55</b> | <b>112,44</b> | <b>792,29</b>                  | <b>0,325</b>   | <b>26,47</b> | <b>0,074</b> | <b>6,725</b> | <b>235,96</b> | <b>375,6</b>  | <b>96,18</b> | <b>5,075</b>              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Подник</b>  |                                       |                 |                  |              |               |                                |                |              |              |              |               |               |              |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 38 (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 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                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за подник:</b>               | <b>350</b>      | <b>5,69</b>      | <b>8,39</b>  | <b>50,69</b>  | <b>301,03</b>                  | <b>0,13</b>    | <b>1,13</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,3</b>   | <b>123,62</b> | <b>143,25</b> | <b>40,32</b> | <b>1,78</b>               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

День: пятница  
 Первая  
 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             | Мг            | Fe                        |     |  |  |  |  |  |  |
|                  | <b>Завтрак</b>                             |                 |                  |              |               |                                |               |               |             |               |               |               |               |                           |     |  |  |  |  |  |  |
| 15               | Сыр рассольный (порционный)                | 10              | 2,52             | 2,95         | 0             | 36                             | 0             | 0,07          | 0,02        | 0,02          | 0,02          | 88            | 50            | 3,5                       | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| 14               | Масло сливочное                            | 5               | 0,04             | 3,6          | 0,05          | 33                             | 0             | 0             | 0,02        | 0,05          | 1,2           | 1,5           | 0             | 0,01                      |     |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 9 (208)      | Дашеник с творогом                         | 150             | 10,40            | 9,20         | 37,49         | 274,36                         | 0,09          | 0,13          | 0,06        | 1,76          | 99,90         | 162,20        | 28,30         | 1,28                      |     |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 8 (379)      | Кофейный напиток с молоком                 | 200             | 3,12             | 2,31         | 13,36         | 86,71                          | 0,04          | 1,3           | 0,02        | 0             | 125,73        | 90            | 14            | 0,13                      |     |  |  |  |  |  |  |
| *                | Фрукты свежие (груши)                      | 120             | 0,48             | 0,37         | 12,37         | 54,60                          | 0,03          | 6             | 0           | 0,48          | 22,8          | 19,2          | 14,4          | 2,76                      |     |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             | 25              | 1,85             | 0,2          | 12            | 53,50                          | 0,05          | 0             | 0           | 0,65          | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 0,55                      |     |  |  |  |  |  |  |
|                  | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>510</b>      | <b>18,21</b>     | <b>18,63</b> | <b>75,27</b>  | <b>538,17</b>                  | <b>0,2</b>    | <b>7,5</b>    | <b>0,1</b>  | <b>3,0</b>    | <b>349,1</b>  | <b>366,4</b>  | <b>76,7</b>   | <b>4,8</b>                |     |  |  |  |  |  |  |
|                  | <b>Обед</b>                                |                 |                  |              |               |                                |               |               |             |               |               |               |               |                           |     |  |  |  |  |  |  |
| 45               | Салат из брокочанной 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              | Пилов из отварной говядины                 | 150             | 15,33            | 14,33        | 24,38         | 297                            | 0,07          | 0,26          | 0,00        | 2,90          | 21,69         | 155,68        | 32,00         | 2,15                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 389              | Соки овощные, фруктовые и ягодные (сезона) | 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                       |     |  |  |  |  |  |  |
|                  | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>775</b>      | <b>25,87</b>     | <b>22,78</b> | <b>113,23</b> | <b>765,11</b>                  | <b>0,374</b>  | <b>191,96</b> | <b>0</b>    | <b>11,615</b> | <b>121,76</b> | <b>351,44</b> | <b>111,96</b> | <b>8,075</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 44 (488 ОП*) | Запеканка морковная                        | 150             | 4,45             | 5,71         | 27,45         | 178,99                         | 0,11          | 3,26          | 0,06        | 1,11          | 58,2          | 115,2         | 64,7          | 1,53                      |     |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 16 (350)     | Кисель из ягод свежих (вишня заварочная)   | 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>370</b>      | <b>9,64</b>      | <b>10,35</b> | <b>49,82</b>  | <b>331,15</b>                  | <b>0,152</b>  | <b>5,16</b>   | <b>0,16</b> | <b>1,41</b>   | <b>93,14</b>  | <b>199,5</b>  | <b>82,4</b>   | <b>2,59</b>               |     |  |  |  |  |  |  |

\*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» Скурякин И.М., Тусуев В.А.



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 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             |                                | 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  | 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                     |  |  |  |  |  |
|              | <b>Итого:</b>   | <b>585</b>      | <b>24,57</b>     | <b>19,62</b> | <b>63,11</b>  | <b>529,35</b>                  | <b>0,32</b>    | <b>19,00</b> | <b>5,26</b> | <b>4,52</b>  | <b>312,37</b> | <b>587,48</b> | <b>148,97</b> | <b>10,71</b>              |  |  |  |  |  |
|              | <b>Обед</b>   |                 |                  |              |               |                                |                |              |             |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |
| 71           | Овоши 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           | Борш (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          | Тертели 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                       |  |  |  |  |  |
|              | <b>Итого за обед:</b>   | <b>905</b>      | <b>29,78</b>     | <b>33,89</b> | <b>120,32</b> | <b>905,41</b>                  | <b>0,701</b>   | <b>29,81</b> | <b>0,08</b> | <b>4,345</b> | <b>345,53</b> | <b>343,81</b> | <b>99,85</b>  | <b>7,765</b>              |  |  |  |  |  |
|              | <b>Полдник</b>  |                 |                  |              |               |                                |                |              |             |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |
| ТТК 39 (5)   | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)        | 120             | 15,04            | 12,40        | 26,94         | 279,54                         | 0,12           | 0,67         | 0,05        | 1,03         | 46,38         | 175,58        | 31,12         | 2,58                      |  |  |  |  |  |
| 389          | Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко) | 200             | 1,5              | 0            | 22,8          | 97,2                           | 0              | 14,8         | 0           | 0,5          | 34,7          | 36            | 12            | 0,7                       |  |  |  |  |  |
|              | <b>Итого за полдник:</b>  | <b>320</b>      | <b>17</b>        | <b>12</b>    | <b>50</b>     | <b>377</b>                     | <b>0</b>       | <b>15</b>    | <b>0</b>    | <b>2</b>     | <b>81</b>     | <b>212</b>    | <b>43</b>     | <b>3</b>                  |  |  |  |  |  |

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



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № 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   | 60              | 0,75             | 0,08         | 13,36         | 57,18                          | 0,03           | 2,41         | 0,00        | 0,21         | 19,02         | 33,61         | 20,02         | 0,55                      |  |  |  |  |
| 209          | Яйца вареные  | 40              | 5,08             | 4,6          | 0,28          | 63                             | 0,03           | 0,00         | 0,10        | 0,24         | 22,00         | 76,80         | 4,80          | 1,00                      |  |  |  |  |
| 182          | Каша жидкая молочная (рисовая)  | 200             | 4,51             | 9,95         | 31,03         | 231,71                         | 0,05           | 1,10         | 0,05        | 0,20         | 123,90        | 131,56        | 28,68         | 0,44                      |  |  |  |  |
| 406          | Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке | 50              | 2,88             | 1,24         | 23,94         | 118,00                         | 0,05           | 0,17         | 0,01        | 0,76         | 10,20         | 28,70         | 11,90         | 0,82                      |  |  |  |  |
| ТТК 17 (382) | Какао с молоком   | 200             | 3                | 2,51         | 10,93         | 78,31                          | 0,04           | 1,6          | 0,023       | 0            | 152,22        | 124,6         | 21,32         | 0,47                      |  |  |  |  |
| ПР           | Хлеб пшеничный  | 25              | 1,85             | 0,2          | 12            | 53,50                          | 0,05           | 0            | 0           | 0,65         | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 0,55                      |  |  |  |  |
|              | <b>Итого:</b>   | <b>575</b>      | <b>18,07</b>     | <b>18,58</b> | <b>91,54</b>  | <b>601,70</b>                  | <b>0,25</b>    | <b>5,28</b>  | <b>0,18</b> | <b>2,06</b>  | <b>338,84</b> | <b>438,77</b> | <b>103,22</b> | <b>3,83</b>               |  |  |  |  |
|              | <b>Обед</b>   |                 |                  |              |               |                                |                |              |             |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |
| 71           | Овощи натуральные свежие (отруцы)   | 60              | 0,42             | 0,06         | 1,14          | 7,20                           | 0,02           | 2,94         | 0           | 0,06         | 10,2          | 18            | 8,4           | 0,3                       |  |  |  |  |
| 99           | Суп из овощей   | 200             | 1,27             | 3,99         | 7,32          | 76,2                           | 0,01           | 6,85         | 0,04        | 0,02         | 10,17         | 8,48          | 3,32          | 0,14                      |  |  |  |  |
| 235          | Шницель рыбный натуральный  | 95              | 11,3             | 12,5         | 7,47          | 187,58                         | 0,04           | 3,3          | 0,04        | 4,7          | 51            | 175,17        | 30,8          | 2,52                      |  |  |  |  |
| 312          | Пюре картофельное   | 150             | 3,06             | 4,8          | 20,44         | 137,20                         | 0,13           | 18,16        | 0,00        | 0,18         | 36,97         | 86,60         | 27,75         | 1,01                      |  |  |  |  |
| ТТК 41 (350) | Кисель из ягод (смородина черная замороженная)  | 200             | 0,13             | 0,04         | 24,53         | 117,00                         | 0,004          | 1,83         | 0           | 0,06         | 13,98         | 9,06          | 4,16          | 0,14                      |  |  |  |  |
| ПР           | Хлеб пшеничный  | 40              | 2,96             | 0,32         | 19,2          | 85,60                          | 0,04           | 0            | 0           | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44                      |  |  |  |  |
| ПР           | Хлеб ржаной   | 25              | 1,4              | 0,27         | 12,35         | 57,47                          | 0,025          | 0            | 0           | 0,225        | 5,75          | 26,5          | 6,25          | 0,775                     |  |  |  |  |
| ПР           | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5%) промышленного производства в индивидуальной упаковке (снежок)                 | 200             | 5,40             | 5,00         | 21,60         | 153                            | 0,06           | 1,80         | 0,04        | 0,00         | 242,00        | 188,00        | 30,00         | 0,20                      |  |  |  |  |
|              | <b>Итого за обед:</b>   | <b>970</b>      | <b>25,94</b>     | <b>26,98</b> | <b>114,05</b> | <b>821,25</b>                  | <b>0,328</b>   | <b>34,88</b> | <b>0,12</b> | <b>5,765</b> | <b>379,27</b> | <b>546,61</b> | <b>123,88</b> | <b>5,525</b>              |  |  |  |  |
|              | <b>Полдник</b>  |                 |                  |              |               |                                |                |              |             |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |
| 148          | Котлеты картофельные (с маслом сливочным)   | 150             | 4,52             | 10,07        | 24,53         | 228,75                         | 0,58           | 24,46        | 9,31        | 6,04         | 64,33         | 550,16        | 102,14        | 9,7                       |  |  |  |  |
| ТТК 34 (342) | Компот из свежих плодов (яблоки)  | 180             | 0,14             | 0,14         | 25,09         | 102,18                         | 0,02           | 5,4          | 0           | 0            | 12            | 4             | 4             | 0,8                       |  |  |  |  |
| ПР           | Хлеб пшеничный  | 25              | 1,85             | 0,2          | 12            | 53,50                          | 0,05           | 0            | 0           | 0,65         | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 0,55                      |  |  |  |  |
|              | <b>Итого за полдник:</b>  | <b>355</b>      | <b>6,51</b>      | <b>10,41</b> | <b>61,62</b>  | <b>384,43</b>                  | <b>0,65</b>    | <b>29,86</b> | <b>9,31</b> | <b>6,69</b>  | <b>87,83</b>  | <b>597,66</b> | <b>122,64</b> | <b>11,05</b>              |  |  |  |  |



День: среда

вторая

Неделя: летне-осенний

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № ренд           | 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>   |   |                 |                  |              |              |                                |                |              |              |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |  |
| 71               | Овоши натуральные свежие (томаты)               | 60              | 0,66             | 0,12         | 2,28         | 13,20                          | 0,42           | 10,50        | 0,00         | 0,42         | 8,40          | 15,60         | 12,00         | 0,54                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 10 (54-10м)* | Капустя 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 (поршиями)                       | 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                      |  |  |  |  |  |  |
|                  | <b>Итого:</b>                                   | <b>500</b>      | <b>24,59</b>     | <b>22,7</b>  | <b>49,05</b> | <b>494,95</b>                  | <b>0,55</b>    | <b>36,26</b> | <b>0,08</b>  | <b>3,26</b>  | <b>194,02</b> | <b>324</b>    | <b>76,1</b>   | <b>5,36</b>               |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>      |   |                 |                  |              |              |                                |                |              |              |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |  |
| 48               | Салат витаминный (1 вариант)                    | 60              | 0,5              | 3,66         | 3,16         | 47,64                          | 0,02           | 5,3          | 0            | 1,76         | 11,64         | 18,46         | 10,92         | 0,63                      |  |  |  |  |  |  |
| 88               | Щи из свежей капусты с картофелем               | 200             | 1,41             | 3,96         | 6,32         | 71,8                           | 0,05           | 12,62        | 0            | 1,88         | 39,4          | 39,2          | 17,7          | 0,66                      |  |  |  |  |  |  |
| 268              | Колеты рубленые (говядина)                      | 90              | 13,5             | 19,8         | 11,72        | 281,45                         | 0,05           | 0,00         | 0,03         | 0,05         | 10,40         | 138,89        | 25,04         | 2,20                      |  |  |  |  |  |  |
| 303              | Каша вязкая (перловая)                          | 150             | 3,01             | 4,16         | 18,19        | 122,24                         | 0,03           | 0            | 0,02         | 0,41         | 13,39         | 104,83        | 12,8          | 5,86                      |  |  |  |  |  |  |
| 389              | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 200             | 1,00             | 0,00         | 25,40        | 105,60                         | 0,04           | 8,00         | 0,00         | 1,60         | 40,00         | 36,00         | 20,00         | 0,40                      |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                  | 40              | 2,96             | 0,32         | 19,2         | 85,60                          | 0,04           | 0            | 0            | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44                      |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржаной                                     | 25              | 1,4              | 0,27         | 12,35        | 57,47                          | 0,025          | 0            | 0            | 0,225        | 5,75          | 26,5          | 6,25          | 0,775                     |  |  |  |  |  |  |
|                  | <b>Итого за обед:</b>                           | <b>765</b>      | <b>23,78</b>     | <b>32,17</b> | <b>96,34</b> | <b>771,8</b>                   | <b>0,255</b>   | <b>25,92</b> | <b>0,047</b> | <b>6,445</b> | <b>129,78</b> | <b>398,68</b> | <b>105,91</b> | <b>10,965</b>             |  |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>   |   |                 |                  |              |              |                                |                |              |              |              |               |               |               |                           |  |  |  |  |  |  |
| **               | Фрукты свежие (яблоки)                          | 100             | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 44,4                           | 0,03           | 10           | 0            | 0,2          | 16            | 11            | 9             | 2,2                       |  |  |  |  |  |  |
| 3                | Бутерброды с сыром                              | 70              | 7,56             | 10,98        | 22,24        | 218,02                         | 0,12           | 0,13         | 0,09         | 1,13         | 289,65        | 245,25        | 39,75         | 1,83                      |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 39 (379)     | Кофейный напиток с молоком                      | 180             | 2,81             | 2,08         | 12,02        | 78,04                          | 0,036          | 1,17         | 0,018        | 0            | 113,16        | 81            | 12,6          | 0,117                     |  |  |  |  |  |  |
|                  | <b>Итого за полдник:</b>                        | <b>350</b>      | <b>10,77</b>     | <b>13,46</b> | <b>44,06</b> | <b>340,46</b>                  | <b>0,186</b>   | <b>11,3</b>  | <b>0,108</b> | <b>1,33</b>  | <b>418,81</b> | <b>337,25</b> | <b>61,35</b>  | <b>4,147</b>              |  |  |  |  |  |  |

\*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 Российской продукции питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.



День: четверг

вторая

Неделя: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рецеп            | Приём пищи, наименование блюда                       | Масса порций, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |             |              |               | Минеральные вещества (мг) |              |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                    |  |                 | Б                | Ж            | У            |                                | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е            | Са            | Р                         | Мг           | Fe           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>     |  |                 |                  |              |              |                                |                |              |             |              |               |                           |              |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **                 | Фрукты свежие (абрикос)                              | 120             | 1,08             | 0,12         | 10,8         | 52,8                           | 0,036          | 12           | 0           | 1,32         | 33,6          | 31,2                      | 9,6          | 0,84         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 37 (224)       | Запеканка из творога с морковью со спущенным 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | <b>Итого:</b>  | <b>505</b>      | <b>18,48</b>     | <b>17,7</b>  | <b>75,67</b> | <b>536,52</b>                  | <b>0,196</b>   | <b>13,5</b>  | <b>0,06</b> | <b>4,69</b>  | <b>338,27</b> | <b>372,4</b>              | <b>74,53</b> | <b>3</b>     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>        |  |                 |                  |              |              |                                |                |              |             |              |               |                           |              |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 43 (71)        | Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)           | 60              | 0,54             | 0,09         | 1,71         | 10,20                          | 0,22           | 6,72         | 0,00        | 0,24         | 9,30          | 16,80                     | 10,20        | 0,42         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 41 (101)       | Суп картофельный с крутой (трещневая)                | 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          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | <b>Итого за обед:</b>                                | <b>855</b>      | <b>20,96</b>     | <b>32,04</b> | <b>99,24</b> | <b>766,46</b>                  | <b>0,515</b>   | <b>30,6</b>  | <b>0,06</b> | <b>4,235</b> | <b>188,07</b> | <b>309,59</b>             | <b>118,2</b> | <b>8,525</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>     |  |                 |                  |              |              |                                |                |              |             |              |               |                           |              |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>                             | <b>445</b>      | <b>13,12</b>     | <b>11,79</b> | <b>38,06</b> | <b>310,83</b>                  | <b>0,23</b>    | <b>21,43</b> | <b>0,05</b> | <b>0,64</b>  | <b>62,81</b>  | <b>222,48</b>             | <b>41,59</b> | <b>2,27</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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



День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: лето-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            |                                | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е             | Са            | Р                         | Мg            | Fe           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>  |   |                 |                  |              |              |                                |                |              |             |               |               |                           |               |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                                 | <b>545</b>      | <b>19,03</b>     | <b>16,1</b>  | <b>79,09</b> | <b>523,79</b>                  | <b>0,324</b>   | <b>27,43</b> | <b>0,04</b> | <b>11,345</b> | <b>176,05</b> | <b>345,09</b>             | <b>103,72</b> | <b>4,685</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>     |   |                 |                  |              |              |                                |                |              |             |               |               |                           |               |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24              | Салат из свежих помидоров и огурцов                     | 60              | 0,58             | 3,65         | 2,19         | 42,42                          | 0,2            | 4,9          | 0           | 0,23          | 11,4          | 20,35                     | 9,6           | 0,44         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 116             | Суп с крупой и томатом-пюре                             | 200             | 0,56             | 3,80         | 1,51         | 42,48                          | 0,01           | 1,18         | 0,00        | 1,80          | 17,10         | 9,82                      | 4,14          | 0,22         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 211             | Омлет с сыром   | 165             | 19,7             | 20,5         | 2,8          | 274,5                          | 0,11           | 0,35         | 0,40        | 0,90          | 287,65        | 343,47                    | 24,00         | 3,02         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК 33 (342)    | Компот из свежих плодов (вишня замороженная)            | 200             | 0,32             | 0,08         | 28,2         | 114,8                          | 0,02           | 5,4          | 0           | 0             | 12            | 4                         | 4             | 0,8          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР              | Хлеб пшеничный  | 40              | 2,96             | 0,32         | 19,2         | 85,60                          | 0,04           | 0            | 0           | 0,52          | 9,2           | 34,8                      | 13,2          | 0,44         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР              | Хлеб ржаной   | 25              | 1,4              | 0,27         | 12,35        | 57,47                          | 0,025          | 0            | 0           | 0,225         | 5,75          | 26,5                      | 6,25          | 0,775        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР              | Кондитерские изделия (мармелад желтый/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>720</b>      | <b>25,52</b>     | <b>28,62</b> | <b>90,05</b> | <b>713,27</b>                  | <b>0,402</b>   | <b>11,83</b> | <b>0,4</b>  | <b>3,675</b>  | <b>344,1</b>  | <b>438,94</b>             | <b>62,19</b>  | <b>5,795</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Подливки</b> |   |                 |                  |              |              |                                |                |              |             |               |               |                           |               |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                 | <b>Итого за подливки:</b>                               | <b>350</b>      | <b>12,74</b>     | <b>9,93</b>  | <b>50,87</b> | <b>343,81</b>                  | <b>0,1</b>     | <b>20,29</b> | <b>0,03</b> | <b>9,46</b>   | <b>78,6</b>   | <b>162,9</b>              | <b>46,1</b>   | <b>2,29</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дельта принт. 2010.-628 с.

Таблица повторов блюд

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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

1

2











|                |                      |   |   |
|----------------|----------------------|---|---|
| энергетическая | пищевые вещества (г) |   |   |
|                | Б                    | Ж | У |

|         |        |       |       |       |       |       |       |  |
|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| 2350    | 335,00 | 79,00 | 77,00 | 73,56 | 73,63 | 66,59 | 69,89 | СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ                               |
|         |        |       |       |       |       |       |       | Выполнение за период:                              |
| 1642,45 | 223,08 | 58,17 | 56,64 | 73,56 | 73,63 | 66,59 | 69,89 | Выполнение за период (среднее значение за 10 дней) |
|         |        |       |       |       |       |       |       | Соотношение за период:                             |
|         |        |       |       | 1     | 1     | 1     | 4     | Выполнение от суточной нормы, %                    |

### ЗАВТРАК

|                |                      |        |        |       |       |       |        |                                 |
|----------------|----------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------------------------|
| энергетическая | пищевые вещества (г) |        |        |       |       |       |        |                                 |
|                | Б                    | Ж      | У      |       |       |       |        |                                 |
| 5 264,91       | 699,74               | 192,75 | 192,28 | 19,23 | 19,28 | 69,97 | 526,49 | Итого за период всего:          |
|                |                      |        |        |       |       |       |        | Среднее значение за 10 дней     |
|                |                      |        |        |       |       |       |        | Соотношение:                    |
|                |                      |        |        | 1     | 1     | 1     | 4      | Выполнение от суточной нормы, % |

### ОБЕД

|                |                      |        |        |       |       |        |        |                                 |
|----------------|----------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|---------------------------------|
| энергетическая | пищевые вещества (г) |        |        |       |       |        |        |                                 |
|                | Б                    | Ж      | У      |       |       |        |        |                                 |
| 7 742,64       | 1 052,70             | 273,93 | 261,11 | 26,11 | 27,39 | 105,27 | 774,26 | Итого за период всего:          |
|                |                      |        |        |       |       |        |        | Среднее значение за 10 дней     |
|                |                      |        |        |       |       |        |        | Соотношение:                    |
|                |                      |        |        | 1     | 1     | 1      | 4      | Выполнение от суточной нормы, % |

### ПОЛДНИК

|                |                      |        |        |       |       |       |        |                                 |
|----------------|----------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------------------------|
| энергетическая | пищевые вещества (г) |        |        |       |       |       |        |                                 |
|                | Б                    | Ж      | У      |       |       |       |        |                                 |
| 3 416,95       | 478,37               | 115,02 | 113,04 | 11,30 | 11,50 | 47,84 | 341,70 | Итого за период всего:          |
|                |                      |        |        |       |       |       |        | Среднее значение за 10 дней     |
|                |                      |        |        |       |       |       |        | Соотношение:                    |
|                |                      |        |        | 1     | 1     | 1     | 4      | Выполнение от суточной нормы, % |



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

| на 100 грамм съедобной части: | Пищевые вещества |      |       | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг)  |    |   |     |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------------|------------------|------|-------|---------------------------------|----------------|----|---|-----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
|                               | Б                | Ж    | У     |                                 | В <sub>1</sub> | 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                       |  |  |  |  |