

УТВЕРЖДЕНО:

СОГЛАСОВАНО

Управление образования администрации муниципального
образования город Горячий Ключ

А. А. Ефременко



Директор



Подпись от _____ № _____

В. Владимировна

01.09.2023г.

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	Продукты пищи, наименование блюд	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
70	Омлет натуральный соевый (отварной)	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 (176)	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	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:		565	21,99	18,76	69,73	532,02	0,32	21,03	0,06	2,01	124,14	338,85	87,8	4,96				
	Обед																	
70	Омлет натуральный соевый (томатный)	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 вермишелью (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 (яблonya)	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)	Ленинские творожки	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

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
Завтрак																													
209	Яйца вареные	40	5,08	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 (от «Буржуя»)»	150	2,85	5,01	14,29	114	0,09	0	0,02	0,42	13,8	76,6	29,5	0,82															
389	Сок овощной, фруктовый и яблочный (сладкий)	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	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01															
*	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3															
	Итого:	515	10,45	13,88	64,93	424,1	0,186	176	0,14	2,17	80,6	224,3	66,9	4,95															
Обед																													
53	Салат из свеклы 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	Расольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,03	0,00	1,84	18,72	42,56	16,64	0,58															
230	Рис с жареным (мясным)	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															
Подпись:																													
406	Пирожки печеные (простые) с повидлом или сиропом с повидлом промышленного производства и индивидуальной упаковкой	30	1,73	0,74	14,16	70,80	0,05	0,10	0,00	0,45	6,12	17,22	7,14	0,50															
ПР	Кисло-молочный продукт (сметана, 2,5%) промышленного производства и индивидуальной упаковки (в Снежково)	200	5,40	5,00	21,60	153	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20															
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2															
	Итого за подливку:	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															

* Данные энергетического состава и калорийности Российских продуктов питания: Суряхин И.М., Тугельян В.А.

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
Завтрак																													
47	Сытлет из кашеной 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)	Масо духовое (говядина)	170	14,60	16,17	15,06	264,17	0,10	5,35	0,00	3,13	32,11	213,44	42,09	3,60															
ТТК 5 (388)	Напиток из пшеницы 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	20,27	27,22	57,75	553,16	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.лж. 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															
Полдник																													
ТТК 3 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (бюгачи 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 (3/6)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28															
	Итого за полдник:	320	15,79	20,06	34,1	378,03	0,08	0,03	0,027	0,44	28,4	167,79	36,34	2,81															

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак																				
51 (ОП)*	Консерва овощная (тыра 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 (З31)	Полкавка 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 (З77)	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775						
	Итого:	545	18,26	15,64	62,98	461,78	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 картофелем и пшеном	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						
Подпись																				
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						
	Итого за ужин:	350	5,69	8,39	50,69	361,03	0,13	1,13	0,04	6,3	123,62	143,25	40,32	1,78						

КОП – Сборник технических нормативов, Сборник рецептов на производство общественного питания / Составитель: Могильный М.П. – М.: Делта плюс, 2011. – 1008с.
 ** – Таблица: максимального содержания кальция в продуктах питания: Сурнина И.М., Туезван В.А.

Девя. партицип

Нечем: нецше

Сезон: зиме-весенний

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ п/п	Предышущий, промежуточный бросок	Масса попрыгушки	Длинные стороны			Защитная поверхность (кв.см)	Вязкость (ср)					Минеральное содержание (ср)				
			В	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Занятие																
15	Сарг расщеплен (попрыгнул)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15	
14	Мелко елочное	5	0,04	1,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
ТТК 9 (208)	Даршеник с творогом	150	10,40	9,20	37,49	274,36	0,09	0,13	0,06	1,76	0,99,90	162,20	28,30	1,28		
ТТК 8 (179)	Бердешный напиток с мяшиком	200	3,12	2,33	13,36	86,71	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13		
**	Фрукты сырные (груше)	100	0,4	0,31	10,31	45,90	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за занятие	500	19,66	20,09	75,61	567,77	0,2	6,5	0,1	2,6	384,7	370,8	69,5	4,2		
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 со отварной говядиной	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 овощной, фруктовое и ягодное (сметана)	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 сырные (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	28,87	22,78	113,23	768,11	0,374	191,96	0	11,615	121,76	351,44	111,96	8,075		
Подарок																
209	Яблоко сладкое	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*)	Зачемника морозная	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 36 (350)	Кисель из ягод сырный (яблока сладкое)	180	0,11	0,04	22,09	89,16	0,01	1,90	0,00	0,05	12,94	7,90	12,90	0,06		
	Итого за подарок:	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		

КОП — Сборник технических показателей. Сборник рецептов по производству питания / Составитель: Минимальный МЛТ. — М.: Желт пинес, 2011 — 108стр.

** *Таблица химического состава и питательности Российских продуктов питания Суржанке И.М., Тучинки В.А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Цель: наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
255	Печень, по-строгановски	90	10,90	9,10	3,17	138,18	0,02	7,60	5,20	3,09	29,92	215,38	15,72	4,50				
303	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,7	20,26	141,29	0,11	0	0,02	0,35	9,2	111,1	73,5	2,48				
ПП	Кисломолочный продукт (Кефир малж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,30	240,00	180,00	28,00	0,20				
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	3,75	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 ошпаренный отпаренный (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	Терюшки 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	Макаронные отпаренные 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 яблок (замороженная черная смородина)	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8				
ПП	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				
ПП	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	30,65	23,87	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 колбасными изделиями (колбасы рубленые из птицы)	120	15,01	12,40	26,94	279,54	0,12	0,67	0,05	1,03	46,38	175,58	31,12	2,58				
399	Соус натуральной промышленности (продовольствия и индивидуальной упаковки) (майонез)	200	1,5	0	22,8	92,2	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				

ФОРМ – Справочник по питанию детей. Справочник родителей по питанию / Составитель Мозильный М.П. – М.: ДеЛин плюс, 2011. – 1008с.

** в Таблицы диетического стола и калорийности Российских продуктов питания Смирных И.М., Тугельва В.А.

День: вторник

Месяц: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B ₁	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
66	Салат из моркови с яблоком	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			
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 печеные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промороженные или промороженные 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)	Кашка 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			
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:	515	12,95	13,73	90,17	531,93	0,22	5,11	0,08	1,82	301,62	349,51	96,29	2,79			
	Обед																
70	Овощи натуральные соленные (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	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 ягода (сжоролана черная заварочная)	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 (кефир, 2,5 %)	200	5,40	5,00	21,60	153	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20			
	продукты животного происхождения и растительной пищи (сладкая)	970	26	26,52	113,93	926,05	0,318	34,04	6,12	5,775	382,87	543,01	123,88	5,585			
	Итого за обед:																
	Подливки																
146	Котлетки картофельные (с маслом сливочным)	150	4,52	10,67	24,53	226,75	0,58	24,46	9,31	6,04	64,33	550,16	102,14	9,7			
ТТК 14 (362)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8			
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
	Итого за ужин:	265	6,62	14,11	41,62	266,43	0,65	29,86	9,31	6,69	87,82	597,66	122,64	11,05			

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций, г	Целевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак																					
70	Овощи натуральные соевые (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)*	Каша из гречки 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 (попурими)	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	0,35	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 свежих овощей	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	Ше из квашеной капусты с картофелем	200	1,31	3,93	5,02	65,2	0,04	8,86	0	1,89	37,86	35,62	16,34	0,62							
268	Колеты рубленные (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 (перловка)	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	Сочи овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,30	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	772,24	0,235	26,76	0,047	4,705	137,87	400,81	106,04	11,085							
Полдник																					
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1							
3	Булочки с сахаром	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 19 (379)	Сладкий напиток с молоком	180	2,81	2,38	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	0,106	1,33	457,81	343,25	63,35	2,047							

*Состав рецептуры: Состав, название, масса для приготовления питания (бу, масса) в 1-4х категориях в зависимости от состава ингредиентов: Песо-Окс-М... Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. — 275 с.х

** Состав рецептуры: Состав, название, масса для приготовления питания (бу, масса) в 1-4х категориях в зависимости от состава ингредиентов: Песо-Окс-М... Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. — 275 с.х

День: четверг

вторая

Неделя:

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Примеры пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
Завтрак																				
**	Фрукты свежие (яблоки)	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 сухими дрожжами	150	15,20	14,8	28,13	306,52	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	20,48	17,82	74,59	543,32	0,208	73,5	0,06	3,61	345,47	368,8	80,53	2,52						
Обед																				
21	Салат из колечных огурцов	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 грибами (гречневый)	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 ОИ)*	Комплеты отварные 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:	255	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:	345	13,17	11,79	33,06	310,83	0,23	21,43	0,05	0,64	67,81	222,48	41,59	1,27						

*ОТ - Оценка пищевой ценности порций. Состав рецептур на индивидуальное общественное питание / Составитель: Минина М.П. - М.: Делта плюс, 2011. - 1008с.

** в Таблице энергетического состава и доступности Российских продуктов питания Сурнина И.М., Туманов В.А.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)							Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe												
Завтрак																										
45	Салат из биологической 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 (ЗДЗ)	Котлеты из биточки рыбные (шницель)	90	11,61	7,43	0,29	114,47	0,07	1,17	0,04	4,86	66,83	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	Сок апельсиновый, фрэнчтоник и апельсиновый (антоградулы)	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												
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55												
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,23	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775												
ПП	Хлеб ржаной	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 (ОД)*	Консервы овощные (фасоль красная)	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	1,31	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	234,5	0,11	0,35	0,40	0,90	287,65	343,47	24,00	3,02												
ТТК 33 (ЗДЗ)	Колбаски из свиных плодов (шницель)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8												
ПП	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												
ПП	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												
ПП	Квашенные изюма (маринованные фрукты)	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 (ОД)**	Горбуша маринованная	150	10,8	9,61	13,3	190,89	0,07	15,43	0,03	9,20	63,20	141,90	35,90	1,35												
ТТК 34 (ЗДЗ)	Компот из свежих плодов (смородина черная заморозочная)	180	0,46	0,16	25,97	107,16	0,01	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72												
ПП	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												

*ОД – Обеденная порция.
 **ОД – Обеденная порция.
 ЗДЗ – Закрытый завтрак.
 МП – Молоко пастеризованное.
 ПП – Пшеничный хлеб.
 РП – Ржаной хлеб.
 ТТК – Технология приготовления пищи. Методика разработки рецептов и стандартизации блюд в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Маликовой и В.А. Тютюковой. – М.: Дельта-Принт, 2010. – 628 с.

Таблица повторов блюд

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюд и кулинарных изделий (отруби)	Дни недели									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Овощи натуральные соевые (отруби)	X									
Котлеты рубленые из птицы	X							X		X
Пюре картофельное	X			X					X	
Чай с сахаром	X									
Суп картофельный с крутой (шени)	X									
Шницель рубленый (говядина)	X							X		
Капустя тушеная	X									X
Компот из ягод (вишни замороженная)	X									
Латешник с творогом со ступенным молоком	X				X					
Какао с молоком	X									
Омлет натуральный		X								
Каша жидкая с маслом (с/б/с/у/д/с/с)		X								
Кисель из сока плодового или ягодного натурального (обдочного)		X								
Салат из свеклы с зеленым		X								
Рассольник Ленинградский		X								
Рыба жареная (минтай)		X								
Каша вязкая (пшеничная)		X							X	
Компот из смеси сухофруктов		X								
Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке		X					X			X

Кисломолоочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)		X				X				
Салат из кашеменной капусты		X								
Мясо ливерное (говядина)		X								
Напиток из плодов шиповника		X						X		
Овощи натуральные соевые (томаты)		X								
Борщ с капустой и картофелем		X				X				
Запеканка картофельная с печенью		X							X	
Соки ливерные, фруктовые и ягодные (виноградный)		X								
Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленные)		X				X			X	
Консервы овощные (лифа кабачковая)			X							
Поджарка из рыбы (минтай)			X				X			
Чай с лимоном			X							
Суп картофельный с клецками с птицей			X							
Сырники из творога и картофеля			X			X				
Компот из свежих плодов (яблоки)			X							
Каша жидкая с маслом (манная)			X							
Компот из плодов или ягод сушеных			X					X		
Кофейный напиток с молоком			X							X
Салат из белокачанной капусты			X							
Суп картофельный с бобовыми (горох)			X							
Плов из отварной говядины			X							
Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)			X							

	Дипло вареники														
	Кисель из ягод (вишня замороженная)							X							
	Печень по-строгановски 50/40								X						
	Каша вязкая гречневая								X						
	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5%)								X						
	Горох овощной отварной (консервированный)								X						
	Борщ								X						
	Тертель мясные								X						
	Макаронные отварные с сыром														X
	Компот из смородины черной (ягоды замороженные)								X						
	Плов из птицы								X						
	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)									X					
	Салат из моркови с пшеном									X					
	Каша жидкая молочная (рисовая)									X					
	Суп из овощей									X					
	Шницель натуральный									X					
	Кисель из ягод (вишня замороженная)								X						X
	Салат из соевых стручков										X				
	Мясо тушеное (говядина) 50/40										X				
	Салат из свежых отварной										X				
	Щи из квашеной капусты с картофелем										X				
	Колбеты рубленные (говядина)										X				
	Каша вязкая (перловая)										X				
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (персик)										X				
	Бутерброды с сыром										X				

6

7

8

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
	1	1	4	112,69	11,27	1	14,64
				114,69	11,47	1	14,52
				462,71	46,27	4	13,81
				3 352,92	335,29		14,27

ПОЛДНИК

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
	1	1	4	263,11	26,31	1	34,17
				276,17	27,62	1	34,96
				1 059,33	105,93	4	31,62
				7 798,38	779,84		33,18

ОБЕД

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
	1	1	4	192,26	19,23	1	24,97
				185,50	18,55	1	23,48
				686,83	68,68	4	20,50
				5 150,97	515,10		21,92

ЗАВТРАК

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение за период:	выполнение от суточной нормы за период, %
	Б	Ж	У				
	77,00	79,00	335,00	2350	1630,227	4	69,37
						1	73,77
						1	72,96
						4	65,94