

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального  
образования город Горячий Ключ



И. А. Ефременко

СОГЛАСОВАНО

Директор



приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

01.09.2025

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

*сезон летне-осенний*

возрастная категория от 12 лет и старше

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: лето-осенний  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9				
ТТК 29 (289)	Рыбу из плиты	250	17,90	16,74	21,71	309,10	2,80	16,18	0,02	2,80	52,57	154,60	55,28	2,70				
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
14	Мясо сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08				
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>24,03</b>	<b>21,27</b>	<b>70,03</b>	<b>562,54</b>	<b>3,575</b>	<b>33,71</b>	<b>0,04</b>	<b>136,68</b>	<b>96,12</b>	<b>256,8</b>	<b>98,63</b>	<b>5,41</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5				
101	Суп картофельный с крутой (пшено)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,25	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87				
268	Шницель рубленый (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44				
321	Капуста тушеная	180	3,71	5,82	16,97	135,18	0,05	30,88	0	3,12	99,8	72,25	37,16	1,45				
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня заморозка)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08				
ПР	Печенье сахарное	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,02	0,00	0,00	0,52	4,35	13,50	3,00	0,31				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>28,27</b>	<b>32,93</b>	<b>123</b>	<b>897,7</b>	<b>0,355</b>	<b>49,43</b>	<b>0,027</b>	<b>5,98</b>	<b>190,95</b>	<b>410,64</b>	<b>134</b>	<b>8</b>				
	<b>Поддник</b>																	
ТТК 30 (208)	Лышеник с творогом	200	15,90	13,00	40,60	343,00	0,09	0,12	0,05	1,93	111,00	180,20	31,41	1,41				
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	180	2,96	2,26	9,84	71,54	0,04	1,43	0,021	0	137	112,14	19,19	0,43				
	<b>Итого за поддник:</b>	<b>380</b>	<b>18,86</b>	<b>15,26</b>	<b>50,44</b>	<b>414,54</b>	<b>0,13</b>	<b>1,55</b>	<b>0,071</b>	<b>1,93</b>	<b>248</b>	<b>292,34</b>	<b>50,6</b>	<b>1,84</b>				



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	Каши ячменная с маслом («Грифулесс»)	200	3,8	6,68	19,05	152	0,12	0	0,03	0,56	18,4	102,13	39,33	1,09															
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	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33															
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															
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>12,14</b>	<b>15,63</b>	<b>74,49</b>	<b>483,5</b>	<b>0,226</b>	<b>176</b>	<b>0,15</b>	<b>2,44</b>	<b>87,5</b>	<b>258,53</b>	<b>80,03</b>	<b>5,33</b>															
<b>Обед</b>																													
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,17	0	0,55	25,42	35,62	18,83	0,67															
96	Расоляник ленинградский	250	2,01	5,09	11,97	107,25	0,09	7,50	0,00	2,30	23,40	53,20	20,80	0,85															
230	Рыба жареная (минтай)	120	16,66	16,15	4,8	231,26	0,12	1,6	0,05	5,46	46,81	206,27	46,4	0,91															
303	Каши ячменя (пшеничная)	180	4,8	5,04	29,46	182,9	0,12	0	0,01	0,18	13,69	101,26	35,4	1,16															
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25															
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55															
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08															
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>30,88</b>	<b>33,2</b>	<b>123,31</b>	<b>915,55</b>	<b>0,445</b>	<b>22,67</b>	<b>0,06</b>	<b>9,65</b>	<b>160,69</b>	<b>492,35</b>	<b>152,68</b>	<b>6,47</b>															
<b>Подливки</b>																													
406	Паровая печеночная (простая) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства и индивидуальной упаковке	60	3,30	3,00	35,53	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64															
ПР	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства и 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 подливки:</b>	<b>360</b>	<b>9,1</b>	<b>8,4</b>	<b>66,93</b>	<b>379,8</b>	<b>0,14</b>	<b>11,93</b>	<b>0,05</b>	<b>1,52</b>	<b>269,4</b>	<b>234,4</b>	<b>51,7</b>	<b>3,04</b>															

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

День: среда

Целевые: первая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Группы пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14	0,00	0,70	33,42	24,57	18,36	0,88					
ТТК 23 (258)	Мясо дикузовое (говядина)	200	17,17	19,02	17,72	310,74	0,11	6,30	0,00	3,70	37,77	251,11	49,52	4,20					
ТТК 22 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	10,30	46,40	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02					
ПР	Хлеб пшеничный	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>570</b>	<b>22,9</b>	<b>33,16</b>	<b>60,77</b>	<b>629,11</b>	<b>0,22</b>	<b>128,44</b>	<b>0,04</b>	<b>5,92</b>	<b>108,73</b>	<b>340,02</b>	<b>88,72</b>	<b>6,99</b>					
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75	0,05	10,67	0	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22					
284	Запеканка картофельная с печеню	200	21,06	17,06	26	341,78	0,55	22,82	8,7	5,6	60,05	513,48	95,33	9,05					
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (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	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55					
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>30,22</b>	<b>23,16</b>	<b>112,41</b>	<b>780,79</b>	<b>1,405</b>	<b>221,99</b>	<b>8,7</b>	<b>142,76</b>	<b>163,32</b>	<b>710,68</b>	<b>180,7</b>	<b>13,4</b>					
	<b>Полдник</b>																		
372	Яблочки печеные	50	0,18	0,17	7,86	33,69	0,01	2,3	0	0,09	8,26	5,06	4,1	1,01					
ТТК 3 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (бифтекс рубленые)	140	17,96	22,32	32,2	398,32	0,1	0	0,027	0,58	20,75	189,12	41,02	2,88					
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>390</b>	<b>18,21</b>	<b>22,51</b>	<b>48,04</b>	<b>464,39</b>	<b>0,11</b>	<b>2,33</b>	<b>0,027</b>	<b>0,67</b>	<b>40,11</b>	<b>196,98</b>	<b>46,52</b>	<b>4,17</b>					



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реч	Пример пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Занятия</b>																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,04	9,44	0	0,48	27,18	30,1	16,51	0,76					
ТТК 32 (231)	Подамарка из рыбы (минтай)	100	12,64	6,88	6,69	139,24	0,09	4,5	0,01	6	44,73	172,87	22,73	0,88					
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21					
ТТК 24 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>22,03</b>	<b>19,37</b>	<b>78,49</b>	<b>576,47</b>	<b>0,35</b>	<b>36,86</b>	<b>0,01</b>	<b>7,48</b>	<b>146,57</b>	<b>377,89</b>	<b>95,64</b>	<b>4,58</b>					
<b>Обед</b>																			
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,36	0	0,35	23,98	44,53	30,38	1,08					
108	Суп картофельный с клецками/ с птицей	250	9,02	6,33	16,7	159,85	0,07	5,1	0,004	1,18	20,24	42,09	16,11	0,6					
ТТК 35 (220)	Сырники из творога и картофеля	240	20,16	21,48	28,64	388,52	0,14	4,62	0,08	4,32	178,08	263,64	38,40	1,40					
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8					
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55					
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08					
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>975</b>	<b>36,96</b>	<b>29,03</b>	<b>132,03</b>	<b>933,33</b>	<b>0,395</b>	<b>29,48</b>	<b>0,084</b>	<b>7,91</b>	<b>281,85</b>	<b>460,86</b>	<b>122,14</b>	<b>6,21</b>					
<b>Полдник</b>																			
ТТК 14 (182)	Каша ячменная молочная (пшениная)	200	7,15	11,16	32,61	259,48	0,17	1,11	0,05	0,2	131,52	175,59	45,33	1,17					
ТТК 31 (348)	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,02	26,23	106,42	0	0,3	0	0,15	24,98	11,56	6,32	0,9					
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>7,48</b>	<b>11,18</b>	<b>58,84</b>	<b>365,9</b>	<b>0,17</b>	<b>1,41</b>	<b>0,05</b>	<b>0,35</b>	<b>156,5</b>	<b>187,15</b>	<b>51,65</b>	<b>2,07</b>					

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

Дель: патшана  
 Мецен: пурвай  
 С'юм: летне-осенний  
 Водяетная катэгорыя: от 12 лет и старше

№ рэц	Цірыя імя, найменшатае функцыя	Маса продукт, г	Плюсавыя якасці			Энергетычная вартасць (ккал)	Вітаміны (мг)						Мінеральныя рэчывы (мг)					
			В	Ж	У		B <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Запарак:</b>																		
15	Сыр прасвірэвай (популярны)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15			
14	Малас элітавае	5	0,04	3,6	0,05	13	0	0	0,02	0,05	0,05	1,2	1,5	0	0,01			
ТТК 49 (208)	Дашышак с тэарынам	200	13,87	13,76	49,99	379,28	0,12	0,17	0,08	2,34	133,20	216,27	37,73	1,70				
ТТК 8 (379)	Кафельны напіток с кофэлав	200	3,12	2,31	13,36	86,71	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13				
**	Фрукты свежыя (грушы)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
ТТК	Хлеб пшэнычны	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,5	26,1	9,9	0,33				
<b>Итого за запарак</b>																		
		<b>550</b>	<b>23,13</b>	<b>24,65</b>	<b>88,11</b>	<b>662,69</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>418,0</b>	<b>424,9</b>	<b>78,9</b>	<b>4,6</b>				
<b>Обед:</b>																		
45	Салат из белокошанной капусты	100	1,31	5,00	6,47	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,30	28,16	13,13	0,55				
102	Суп вегетарыяны с бобылавы (супох)	250	5,49	5,26	16,52	148,25	0,22	8,25	0,00	2,45	42,67	88,10	35,57	2,04				
244	Паша из отарной говядины	200	20,4	19,11	27,09	396	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,58	42,67	2,87				
389	Соус овощной, фруктовый и ягодно-сладкий	200	0,60	0,60	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	16,00	14,00	0,60				
ТТК	Хлеб пшэнычны	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	41,5	16,5	0,55				
ТТК	Хлеб ржачы	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08				
**	Фрукты свежыя (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
<b>Итого за обед:</b>																		
		<b>935</b>	<b>33,86</b>	<b>31,16</b>	<b>131,57</b>	<b>962,31</b>	<b>0,465</b>	<b>196,39</b>	<b>0</b>	<b>9,36</b>	<b>170,64</b>	<b>451,44</b>	<b>139,82</b>	<b>9,9</b>				
<b>Подливки:</b>																		
209	Яйца вареныя	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
ТТК 45 (488 Q1*)	Запеченая моршана	200	5,93	7,61	36,6	218,61	0,15	4,35	0,08	1,48	77,6	153,6	80,267	2,04				
ТТК 16 (350)	Кефир из молока свежих (жирная)	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 подливки:</b>																		
		<b>420</b>	<b>11,12</b>	<b>12,25</b>	<b>58,97</b>	<b>390,77</b>	<b>0,192</b>	<b>6,25</b>	<b>0,18</b>	<b>1,78</b>	<b>112,54</b>	<b>237,9</b>	<b>103,97</b>	<b>3,1</b>				

\*Q1 — Сярэнія тэстныя характэрыстыкі. С'ярыя рэцэпты на прадукцыю агульнага прызначэння / Састававыя Матэрыялы № 11 – М Дель: павод, 2011. – 1008с.  
 \*\* \*1 аб'ёмная хімічнага селенія і сапраўтнасці Расейскіх прадуктаў матава Сурвін Н.М., Тучылава В.А.



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 индейки	100	12,11	10,11	3,52	153,51	0,02	8,40	5,80	3,43	33,24	239,30	17,46	5,00						
303	Каши вязкая гречневая	180	5,4	5,64	24,31	169,55	0,13	0	0,02	0,42	11,04	133,32	88,2	2,97						
ПП	Кисломолочный продукт (Кефир м.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						
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44						
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>28,35</b>	<b>21,8</b>	<b>79,65</b>	<b>633,95</b>	<b>0,33</b>	<b>19,80</b>	<b>5,86</b>	<b>4,84</b>	<b>316,38</b>	<b>630,22</b>	<b>163,36</b>	<b>11,74</b>						
<b>Обед</b>																				
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9						
81	Борщ	250	1,60	4,85	8,56	91,25	0,03	10,92	0,00	2,37	52,52	46,10	23,12	1,10						
279	Терфетти 2-й вариант	130	13,11	17,30	15,00	268,14	0,08	0,00	0,00	0,08	20,38	53,43	18,20	1,08						
ТТК 52 (204)	Макаронны отварные с сыром	190	9,5	8,16	38,57	265,72	0,08	0,2	0,09	0,1	280,44	191,96	19,24	1,16						
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (замороженная черника замороженная)	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8						
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55						
ПП	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08						
*	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1055</b>	<b>31,89</b>	<b>31,79</b>	<b>146,39</b>	<b>999,21</b>	<b>1,021</b>	<b>39,02</b>	<b>0,09</b>	<b>136,91</b>	<b>417,89</b>	<b>418,09</b>	<b>121,81</b>	<b>8,97</b>						
<b>Полдник</b>																				
ТТК 46 (5)	Бутерброды с мясным гуляшом и колбасой (колбасы рубленые из птицы)	160	16,75	13,76	28,99	306,94	0,13	2,84	0,06	1,12	52,77	198,55	36,75	2,92						
ПП	Сок натуральной 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>360</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>404</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>87</b>	<b>235</b>	<b>49</b>	<b>4</b>						

\* 67 таблицы химического состава и калорийности «Российских продуктов питания» Сюринкин И.М., Тутельян В.А.

День: вторник

Месяц: август

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
66	Салат из моркови с яблоком	100	1,25	0,13	22,27	95,30	0,05	4,01	0,00	0,35	31,70	56,02	33,36	0,91				
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,51	9,95	31,03	231,71	0,05	1,10	0,05	0,20	123,90	131,56	28,68	0,44				
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,30	3,00	35,33	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64				
ТТК 9 (382)	Каша с молоком	200	3,29	2,52	10,94	79,60	0,05	1,59	0,024	0	152,22	124,6	21,33	0,48				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>14,57</b>	<b>15,84</b>	<b>114,17</b>	<b>653,21</b>	<b>0,23</b>	<b>6,83</b>	<b>0,08</b>	<b>2,26</b>	<b>326,12</b>	<b>373,68</b>	<b>105,97</b>	<b>2,80</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи натуральные свежие (отрубы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5				
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,15	95,25	0,01	8,56	0,05	0,03	12,71	10,60	4,15	0,17				
235	Шницель рыбный натуральный	110	13,08	14,47	8,65	217,15	0,05	3,8	0,05	5,44	59,05	202,83	35,66	2,91				
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21				
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,006	48,8	0	0,3	15,7	6,3	2,32	0,27				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>24,47</b>	<b>26,19</b>	<b>114,56</b>	<b>816,4</b>	<b>0,347</b>	<b>87,85</b>	<b>0,1</b>	<b>7,045</b>	<b>169,52</b>	<b>441,45</b>	<b>115,13</b>	<b>7,05</b>				
	<b>Полдник</b>																	
148	Котлеты картофельные (с маслом сливочным)	200	6,16	8,92	33,76	270	1,02	43,48	16,55	10,73	114,36	978,07	181,59	17,24				
ТТК 34 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>6,3</b>	<b>9,06</b>	<b>58,85</b>	<b>372,18</b>	<b>1,04</b>	<b>48,88</b>	<b>16,55</b>	<b>10,73</b>	<b>126,36</b>	<b>982,07</b>	<b>185,59</b>	<b>18,04</b>				



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7				
ТТК 26 (224)	Запеканка из творога с морковью со сливочным маслом	200	20,27	19,73	37,51	408,69	0,12	1,6	0,08	3,16	343	351,6	53,9	1,3				
ТТК 25 (378)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40				
ПР	Хлеб пшеничный	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				
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>26,3</b>	<b>21,96</b>	<b>90,63</b>	<b>665,16</b>	<b>0,24</b>	<b>11,9</b>	<b>0,08</b>	<b>5,18</b>	<b>422,4</b>	<b>477,9</b>	<b>91,9</b>	<b>3,88</b>				
	<b>Обед</b>																	
71	Овощи натуральные свежие (отруби)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5				
ТТК 47 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,20	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87				
ТТК № 36 (858)	Котлеты отбивные из птицы	120	15,56	23,6	9,47	312,52	0,09	0,93	0,04	2,13	69,60	129,60	36,00	2,12				
140	Салат, тушенная в соусе	180	3,82	6,47	20,06	153,75	0,04	2,25	0,03	3,48	73,61	84,34	32,72	2,38				
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08				
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1035</b>	<b>28,56</b>	<b>34,12</b>	<b>125,01</b>	<b>915,92</b>	<b>0,365</b>	<b>26,68</b>	<b>0,07</b>	<b>8,29</b>	<b>254,28</b>	<b>406,91</b>	<b>145,74</b>	<b>10,95</b>				
	<b>Ужин</b>																	
240	Фрикадельки рыбные	120	12,80	9,42	8,94	171,74	0,10	0,50	0,06	0,55	46,82	176,79	38,99	1,06				
310	Картофель отварной	200	3,80	5,74	30,67	189,54	0,20	28,00	0,00	0,27	19,51	106,29	12,42	1,53				
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>520</b>	<b>16,67</b>	<b>15,18</b>	<b>47,59</b>	<b>393,66</b>	<b>0,3</b>	<b>28,53</b>	<b>0,06</b>	<b>0,82</b>	<b>77,43</b>	<b>285,88</b>	<b>52,81</b>	<b>2,87</b>				

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

Дети: питание

Цели: рост

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Продукты, наименование бренда	Масса продукта, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,00	6,47	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,50	28,16	13,33	0,55		
ТТК 12 (224)	Капуста или брокколи рубленые (кешью)	100	12,9	8,26	0,32	127,22	0,08	1,3	0,04	5,4	74,28	163,9	29,08	1,42		
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	26,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21		
389	Сок яблочный, фруктовое и ягодное (вангратский)	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	30	2,22	0,34	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	43,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775		
<b>Итого за завтрак</b>																
		<b>630</b>	<b>21,82</b>	<b>19,88</b>	<b>88,2</b>	<b>598,84</b>	<b>0,345</b>	<b>33,89</b>	<b>0,04</b>	<b>7,705</b>	<b>214,79</b>	<b>372,58</b>	<b>109,86</b>	<b>5,085</b>		
<b>Обед</b>																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,04	9,44	0	0,48	27,18	30,1	16,51	0,76		
116	Суп с крупой и толокном-пюре	250	0,70	4,75	1,89	53,11	0,01	1,47	0,00	2,25	21,27	5,17	0,27	0,22		
211	Омлет с сыром	200	23,88	27,23	3,39	354,15	0,13	0,42	0,49	1,09	348,67	416,32	29,09	3,65		
ТТК 33 (342)	Компот из свежих яблок (лимонная добавка)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	42,5	16,5	0,55		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55		
ПР	Кондитерские изделия (варенье из свежих фруктов)	30	0,00	0,00	23,80	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10		
<b>Итого за обед:</b>																
		<b>870</b>	<b>31,79</b>	<b>38,96</b>	<b>104,09</b>	<b>887,62</b>	<b>0,299</b>	<b>16,73</b>	<b>0,49</b>	<b>4,92</b>	<b>433,12</b>	<b>552,09</b>	<b>79,87</b>	<b>7,63</b>		
<b>Полдник</b>																
298 (01)**	Гарбузы ледяные	200	14,4	12,81	20,4	254,49	0,09	20,57	0,04	12,27	84,27	189,20	47,87	1,80		
ТТК 34 (342)	Компот из свежих яблок (замороженные замороженные)	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	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>405</b>	<b>16,71</b>	<b>13,17</b>	<b>58,37</b>	<b>415,15</b>	<b>0,15</b>	<b>25,43</b>	<b>0,04</b>	<b>12,92</b>	<b>106,57</b>	<b>236,3</b>	<b>67,97</b>	<b>3,07</b>		

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

\*\*ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Морозова и В. А. Тучина. - М.: ДеЛи инес, 2010 - 628 с.



энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
3 958,78	134,61	135,70	543,88	13,46	13,57	1	14,96
395,88	13,46	13,57	54,39	1	1	4	14,20
14,55							

### ПОЛДНИК

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
9 041,93	305,04	319,43	1 229,53	30,50	31,94	1	33,89
904,19	30,50	31,94	122,95	1	1	4	32,10
33,24							

### ОБЕД

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
6 053,77	224,75	222,05	798,91	22,48	22,21	1	24,97
605,38	22,48	22,21	79,89	1	1	4	20,86
22,26							

### ЗАВТРАК

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	Выполнение за период (среднее значение за 10 дней)	Соотношение за период:	выполнение от суточной нормы за период, %
	Б	Ж	У				
2720	90,00	92,00	383,00	66,44	67,72	1	73,82
1905,448	66,44	67,72	257,23	1	1	4	73,61
70,05							67,16