



орычий Ключ

Е.А. Ефременко

СОГЛАСОВАНО

Приказ от _____ № _____

Директор



В. Шелестова

01.09.2023г

основное организованное примерное Десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
Муниципального образования город Горючий 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

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		B ₁	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак																													
71	Овощи 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)	Коллеты рубленые из птицы	100	14,85	13,41	13,47	253,97	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 пшеничный	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															
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	22,17	18,88	70,99	539,22	0,73	29,43	0,06	2,36	118,74	340,05	91,4	5,14															
Обед																													
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															
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	2,17	9,69	64,57	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70															
268	Шницель рубленый (говядина)	90	13,5	19,8	11,72	281,45	0,05	0,00	0,03	0,05	10,40	138,89	25,04	2,20															
321	Карпуста 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 заморозка)	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	23,38	27,58	97,01	726,74	0,465	44,46	0,027	4,615	151,18	325,98	107,88	6,545															
Полдник																													
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															
ТТК 13 (208)	Дипломник с творогом	150	11,00	9,75	30,45	251,55	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	0,45															
	Итого за полдник:	390	14,71	12,09	53,65	382,27	0,12	3,9	0,051	1,18	211,52	235,85	54,92	1,69															

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
528	Каша жидкая с маслом (от Гречульсо)	150	2,85	5,01	14,29	114	0,09	0	0,07	0,42	13,8	76,6	29,5	0,82				
389	Соус 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				
ПП	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																		
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	Расходник 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 (З49)	Компот из свежих сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25				
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				
	Итого за обед:	765	23,78	24,68	103,56	731,86	0,35	15,53	0,05	7,37	127,26	379,71	117,69	4,80				
Полдник																		
406	Пирожки печеные (простые) с повидлом или шпротки с повидлом промышленного производства и пищевых добавок ушачские	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				
ПП	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				
	Итого за полдник:	330	7,53	6,14	45,76	268,2	0,12	11,9	0,043	0,65	264,12	216,22	46,14	2,9				

* Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Сурхин И.М., Тутельян В.А.

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Продукты 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																													
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)	Масло 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 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															
ГР	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															
ГР	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															
ГР	Хлеб ржаной	500	19,9	27,87	54,74	545,42	0,19	118,63	0,04	5,09	89,70	292,52	73,95	6,04															
Обед																													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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 печенюшо	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															
ГР	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															
ГР	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															
ГР	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	0,20	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20															
Итого за обед:															895	31,12	20,64	106,46	748,45	0,675	36,08	7,6	7,925	395,97	763,44	175,78	11,195		
Полдник																													
ТТК 3 (5)	Бутерброды с мясными колбасными изделиями (биточен рубленые)	120	15,72	20,04	26,12	345,65	0,08	0	0,027	0,44	17,3	164,99	34,94	2,53															
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28															
Итого за 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: лето-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
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 картофеля	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01					
ТТК 6 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36					
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55					
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775					
	Итого:	550	18,4	15,14	63,2	457,49	0,305	28,27	0,01	6,685	120,08	336,93	82,96	3,935					
	Обед																		
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	23,94	0,03	2,62	0	0,21	14,39	26,72	18,23	0,65					
108	Суп картофельный с клецками и пшеницей	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 (яблоки)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7					
	Итого за обед:	850	30,98	24,55	112,44	792,29	0,325	26,47	0,074	6,725	235,96	375,6	96,18	5,075					
	Полдник																		
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 полдник:	350	5,69	8,39	50,69	301,03	0,13	1,13	0,04	0,3	123,62	143,25	40,32	1,78					

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

** «Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Смиркина И.М., Тугельян В.А.

№ п/п	Игра: название, наименование бренда	Масса продукта, г	Плотность вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак																													
15	Суп овощной (овощные)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	0,03	132	75	5,23	0,15														
14	Макало запеченное	5	0,04	3,6	0,03	13	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01															
ТТК 9 (204)	Джемовец 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)	Кодельный напиток с йогуртом	200	3,12	2,31	13,36	86,71	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13															
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,21	45,90	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3															
ТТК	Хлеб цельнозерный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33															
	Итого за завтрак:	500	19,66	20,09	75,61	557,77	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	9,03	0,27															
102	Суп картофельный с брокколием (орех)	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,18	6,60	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64															
244	Плов из отварной говядины	190	15,33	14,33	24,38	297	0,07	0,26	0,00	2,90	21,69	155,68	32,00	2,15															
389	Сок апельсиновый, дыневый и яблочный (слад)	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															
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,32	9,2	14,8	13,2	0,44															
ТТК	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,235	4,75	26,5	6,25	0,275															
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2															
	Итого за обед:	775	25,87	22,78	113,23	766,11	0,374	191,96	0	11,615	121,76	351,44	111,96	8,075															
Ужин																													
209	Сливки свежие	40	3,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00															
ТТК 44 (488 ОИТ*)	Запеканка картофельная	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)	Каша из ячм. сваренная (булгур)	180	0,11	0,04	22,09	89,16	0,01	1,90	0,00	0,06	12,94	7,50	12,90	0,06															
	Итого за ужин:	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															

*ОИТ — Общественные технические требования. Служба поддержки на протяжении общественного питания / Составитель: Морозовский М.И., — М.: Асфин издат, 2011. — 1008с.
 ** *Таблица качества продукта и информации Российских производителей питания: Девятый И.М., Третьяк В.А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																	
Завтрак																															
*	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2																	
255	Печень не-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	Кислоломный продукт (кефир мл.к. 2,5 %)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20																	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55																	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775																	
	Итого:	585	24,57	19,62	63,11	529,35	0,32	19,00	5,26	4,52	312,37	587,48	148,97	10,71																	
Обед																															
71	Овощи 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	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	Тертая 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	Макаронны отварные с сыром	155	10,5	12,33	26,44	258,73	0,07	0,17	0,08	0,8	228,78	156,6	15,7	0,95																	
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная)	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8																	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44																	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775																	
*	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3																	
	Итого за обед:	905	29,78	33,89	120,32	905,41	0,701	29,81	0,08	4,345	345,53	343,81	99,85	7,765																	
Полдник																															
ТТК 39 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленные 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																	
	Итого за полдник:	320	17	12	50	377	0	15	0	2	81	212	43	3																	

** Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Смирнин И.М., Турелан В.А.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рейс	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Каши 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 промышленного производства в индивидуальной упаковке	50	2,88	1,24	23,94	118,00	0,05	0,17	0,01	0,36	10,20	28,70	11,90	0,82			
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			
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:																	
Обед																	
71	Омлет натуральные свежие (курица)	60	0,12	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	Щицеи 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 заморозленная)	200	0,13	0,04	24,53	117,00	0,004	1,85	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	Кефиромолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке (свежий)	200	5,40	5,00	21,60	153	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20			
Итого за обед:																	
Полдник																	
148	Котлеты картофельные (с мясом свиным)	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			
Итого за полдник:																	
Итого за сутки:			355	6,51	10,41	61,62	384,43	0,65	29,86	9,31	6,69	87,83	597,66	122,64	11,05		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
71	Овощи 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 (54-104)*	Капуста тушеная с мясом	170	17,58	19,04	7,35	271,08	0,07	24,56	0,06	2,16	69,62	196,1	40,8	3,1					
ТТК 6 (377)	Чай с лимонком	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 (горизонт)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,02	0,02	88	50	3,5	0,1					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	Итого:	500	24,59	22,7	49,05	494,95	0,55	36,26	0,08	3,26	194,02	324	76,1	5,36					
	Обед																		
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	Шри 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 ячневая (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					
189	Сови овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775					
	Итого за обед:	765	23,78	32,17	96,34	771,8	0,255	25,92	0,047	6,445	129,78	398,68	105,91	10,965					
	Полдник																		
**	Фрукты свежие (яблоко)	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					
	Итого за полдник:	350	10,77	13,46	44,06	340,46	0,186	11,3	0,108	1,33	418,81	337,25	61,35	4,147					

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пого-Бие—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с. х

** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Седрихин И.М., Тухачев В.А.

День: четверг

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		B ₁	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
**	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 сладильным соусом	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	17,7	75,67	544,52	0,196	13,5	0,06	4,69	338,27	372,4	74,53	3					
	Обед																		
ТТК 43 (71)	Овощи натуральные свежие (помидоры и болгарский перец)	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 крупной гречневая)	200	1,57	2,17	9,69	64,57	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70					
ТТК № 19 (858 ОП)*	Котлеты отбивные из птицы	90	11,67	17,7	7,1	234,38	0,07	0,70	0,03	1,60	52,20	97,20	27,00	1,60					
143	Рыбу 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	0,33					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33					
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775					
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2					
	Итого за обед:	855	20,96	32,04	99,24	766,46	0,515	30,6	0,06	4,235	188,07	309,59	118,2	8,525					
	Полдник																		
240	Фрикадельки рыбные	95	10,20	7,46	7,08	136,26	0,08	0,40	0,05	0,44	37,07	139,96	30,87	0,84					
310	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,00	142,19	0,15	21,00	0,00	0,20	14,64	79,72	9,32	1,15					
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	Итого за полдник:	445	13,12	11,79	38,06	310,83	0,23	21,43	0,05	0,64	62,81	222,48	41,59	2,27					

*ОП — Сборник технических нормативов, Сборник рецептов на продвинутое общественное питание / Составитель Мясильникова М.П. — М.: ДеЛит плюс, 2011. — 1008с.

** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Сурдихин И.М., Турсыпан В.А.

Дата: 07.11.2012

Исследован: группа

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Пробы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27		
ТТК 12 (224)	Котлета или биточек рыбные (запечен)	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	Дрожже сардельки	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	Сыр опареный, сыростав и вареные (запеченный)	200	0,60	0,40	37,60	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 пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775		
	Итого за завтрак	545	19,03	16,1	79,09	523,79	0,324	27,43	0,04	11,345	176,05	346,09	103,72	4,685		
Обед																
24	Суп из свежих помидоров и грибов	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 томатно-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 (яблоки, сливы, малина)	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	0,32	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,27	12,15	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775		
ПР	Капительное изюмное (маришант)	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	28,52	28,62	90,05	713,27	0,402	11,83	0,4	3,675	344,1	438,94	62,19	5,795		
Полдник																
298 (011)*	Творожок пенистый	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 (сморонина, черника, замороженная)	180	0,46	0,16	25,97	107,16	0,01	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Итого за полдник:	350	12,74	9,93	50,87	343,81	0,1	20,29	0,03	9,46	78,6	162,9	46,1	2,29		

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