

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального
образования город Горячий Ключ


Е. А. Ефременко

приказ № 08.2024 № 621
экспертное заключение № 11/23 от 09.02.2024 г



СОГЛАСОВАНО

Директор



приказ от _____ № _____



09.02.2024

основное организованное примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования город Горячий Ключ

сезон зимне-весенний

возрастная категория от 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,01	23	24	14	0,6					
ТТК 29 (289)	Рыбу из плиты	230	16,00	15,40	20,00	282,60	2,57	14,88	0,01	2,57	48,36	142,23	50,85	2,48					
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	Масло 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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,60	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	Итого:	605	21,55	19,67	63,75	512,55	2,66	18,41	0,03	3,42	99,76	237,13	86,95	4,74					
Обед																			
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80					
101	Суп харчофельный с крупой (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	Калюста тушенная	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 замороженная)	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					
	Итого за обед:	930	28,69	32,93	124,6	905,7	0,326	55,03	0,027	5,95	183,95	415,64	135	8,3					
Полдник																			
ТТК 30 (208)	Паштетник 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					
	Итого за полдник:	380	18,86	15,26	50,44	414,54	0,13	1,55	0,071	1,93	248	292,34	50,6	1,84					

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Прём 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	Mg	Fe																
Завтрак																														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00																
528	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)	200	3,8	6,68	32,53	205,44	0,12	0	0,03	0,56	18,4	102,13	39,33	1,09																
389	Сови 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																
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02																
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																
*	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,37	12,37	54,60	0,03	6	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76																
	Итого:	610	13	19,37	94,88	600,44	0,24	177	0,17	2,7	94,8	271,93	85,73	5,91																
Обед																														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,28	72,90	0,05	6,83	0	1,87	28,33	41,62	18,33	1,3																
96	Рассольник 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	Каша вязкая (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 (З49)	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																
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																
	Итого за обед:	935	31,44	31,28	126,81	914,55	0,465	16,33	0,06	10,97	163,6	498,35	152,18	7,1																
Полдник																														
406	Пирожки печеные (простые) с повидлом или парочка с повидлом промышленного производства в 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																
ПП	Кисломолоочный продукт (кв.д.ж. 2,5-9%) 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:	360	9,1	8,4	66,93	379,8	0,14	11,93	0,05	1,52	269,4	234,4	51,7	3,04																

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

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
Завтрак																												
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,46	85,64	0,02	19,89	0,00	0,00	0,00	52,45	34,08	16,07	0,66													
ТТК 23 (258)	Мясо духовое (говядина)	200	15,00	19,02	17,72	302,06	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	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 завтрак	575	21,81	32,09	68,13	643,17	0,21	126,19	0,04	5,31	128,91	352,93	88,48	6,73														
Обед																												
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80														
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 печенью	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	Соли овощные, фруктовые и ягодные (винегретный)	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	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	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:	1035	36,04	28,26	123,91	897,39	0,78	49,19	8,90	9,43	419,32	887,68	207,70	13,70														
Полдник																												
372	Яблоки 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 (бюгочки рубленные)	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														
	Итого за полдник:	390	18,21	22,51	48,04	464,39	0,11	2,33	0,027	0,67	40,11	196,98	46,52	4,17														

День: четверг

Целевая группа: первая

Сезон: зимне-весенний

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
Завтрак																						
51 (ОП)*	Консервы овощные (игра кабачковая)	100	1,2	7	7,4	97	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7								
ТТК 32 (231)	Полужарка 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								
14	Масло 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	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								
	Итого:	655	22,32	23,91	82,89	635,87	0,32	34,42	0,03	10,15	161,59	386,29	94,13	4,53								
Обед																						
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 кабачком и грибами	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	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3								
	Итого за обед:	975	36,96	29,13	131,13	932,33	0,405	79,48	0,084	7,01	287,85	457,86	127,14	5,81								
Полдник																						
ТТК 14 (182)	Каша жидкая молочная (пшеница)	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								
	Итого за полдник:	400	7,48	11,18	58,84	365,9	0,17	1,41	0,05	0,35	156,5	187,15	51,65	2,07								

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

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

День: понедельник
 Месяц: август
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Продукты питания, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
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	100	12,11	10,11	3,52	153,51	0,02	8,40	5,80	3,43	33,24	219,30	17,46	5,00								
303	Каша 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								
ППР	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								
ППР	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								
ППР	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:	650	28,35	21,8	79,65	633,95	0,33	19,80	5,86	4,84	316,38	630,22	163,36	11,74								
Обед																						
*	Суп оваренной овсяной (консервированный)	100	2,56	0,17	6,5	37,77	0,1	3,3	0	0,17	16,67	51,66	16,66	0,66								
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	Тертленг 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)	Копilot из свежих грибов (замороженная)	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8								
ППР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55								
ППР	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								
	Итого за обед:	1055	33,35	31,76	149,09	1014,98	0,421	24,82	0,09	4,08	420,56	443,75	118,47	8,73								
Полдник																						
ТТК 46 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (пирожки рубленные 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								
ППР	Сок натуральной промышленного производства в асептической 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:	360	18	14	52	404	0	18	0	2	87	235	49	4								

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

День: вторник

Несем: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
Завтрак																													
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															
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	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															
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															
ПП	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:	630	19,36	20,43	114,44	714,92	0,25	6,84	0,18	2,50	348,12	450,48	110,76	3,79															
Обед																													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,12	23	24	14	0,6															
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	Щедро 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															
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	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															
	Итого за обед:	920	24,57	26,09	114,36	814,4	0,327	86,45	0,1	7,065	175,52	435,45	115,13	7,15															
Полдник																													
148	Котлеты картофельные (с мясом свиловичим)	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															
	Итого за полдник:	380	6,3	9,06	58,85	372,18	1,04	48,88	16,55	10,73	126,36	982,07	185,59	18,04															

День: среда
 Ветер: восток
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
Завтрак																													
70	Овощи натуральные соевые (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80															
ТТК 10 (54-10м)*	Капустя тушёная с мясом	200	20,68	22,4	8,65	318,92	0,08	28,89	0,07	2,54	81,91	230,71	48	3,64															
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															
15	Сыр российский (порциками)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15															
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	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															
	Итого:	580	29,78	28,44	56,54	597,79	0,156	40,62	0,1	3,605	253,66	406,71	88,8	6,265															
Обед																													
52	Салат из свежы отварной	100	1,40	6,00	8,27	92,80	0,02	6,5	0	0,02	35,45	40,62	20,68	1,32															
92	Ци из квашеной капусты с картофелем	250	1,64	4,91	6,27	81,5	0,05	11,07	0	2,36	47,32	44,27	20,42	0,77															
268	Колеты рубленные (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44															
303	Каша вязкая (перловка)	180	3,61	4,99	21,83	146,67	0,04	0	0,02	0,49	16,06	125,8	15,36	7,03															
389	Сохи овощные, фруктовые и ягодные (вегетосовый)	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	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	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															
	Итого за обед:	920	28,59	38,74	118,53	938,25	0,31	25,57	0,017	5,63	173,38	497,51	133,28	14,06															
Полдник																													
*	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3															
3	Бутерброды с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,81	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:	355	12,41	14,73	42,36	356,85	0,196	61,3	0,108	1,33	436,81	349,25	65,35	2,247															

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

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Пример 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																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,08	6,47	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,50	28,16	13,33	0,55		
ТТК 12 (224)	Котлеты или биточки рыбные (запеченные)	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	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21		
389	Соус 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		
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	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:	650	23,12	20,15	97,94	643,23	0,36	33,89	0,04	7,88	218,24	386,58	114,41	5,35		
Обед																
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	100	1,2	7	7,4	97	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7		
116	Суп с крупой и томатом-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 плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	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	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		
ПП	Кондитерские изделия (мармелад желейный фруктовый)	30	0,00	0,00	23,80	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10		
	Итого за обед:	870	32,04	39,9	108,44	914,02	0,269	14,29	0,49	7,54	446,94	558,99	78,36	7,57		
Полдник																
298 (ОП)**	Голубцы Ленивые	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 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		
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		
	Итого за полдник:	400	16,34	13,13	55,97	404,45	0,12	25,43	0,04	12,53	99,67	210,2	58,07	2,74		

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

**ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.И. Мосильной и В.А. Тютелькиной. — М.: ДеЛи плюс, 2010. — 628 с.