

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального
образования город Горячий Ключ

Н.А. Ефременко

приказ от 16.08.2024 № 621

экспертное заключение № 10/23 от 09.02.2024 г



СОГЛАСОВАНО

Директор



приказ от 19.08.2024 № 646

Терехова С.С.

09.09.2024

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
 Месяц: первая
 Сезон: летне-осенний
 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe																
Завтрак																														
71	Омлет из натуральных свежих (топкаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54																
ТТК 1 (294)	Котлеты рубленые из птицы	100	14,85	13,41	13,47	233,97	0,10	0,74	0,06	0,84	43,87	159,75	26,25	1,83																
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01																
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28																
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55																
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775																
	Итого:	555	21,61	18,77	66,05	516,23	0,725	29,43	0,06	2,315	117,59	334,75	90,15	4,985																
Обед																														
ТТК 43 (71)	Омлет из натуральных свежих (топкаты и сырца)	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	Калюста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,6	83,17	60,21	30,97	1,21																
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8																
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44																
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775																
	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																
Подлник																														
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)	Диппеник с творогом	150	11,00	9,75	30,45	253,55	0,05	0,06	0,03	0,97	55,50	90,10	15,71	0,71																
ТТК 17 (382)	Каша 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 подлник:	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

№ 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															
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 («Григусев»)»	150	2,85	5,01	24,4	154,09	0,09	0	0,02	0,42	13,8	76,6	29,5	0,82															
389	Салат овощные, фруктовое и ягодные (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															
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	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02															
*	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,37	12,37	54,60	0,03	6	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76															
	Итого:	540	10,57	17,54	77,15	506,29	0,19	177	0,16	2,3	85,6	229	69,3	5,42															
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	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,03	0,00	1,84	18,72	42,56	16,64	0,68															
230	Рыба жареная (минтай)	90	12,5	12,11	3,6	173,45	0,09	1,2	0,04	4,1	35,11	154,7	34,8	0,68															
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4,2	24,55	152,4	0,1	0	0,01	0,15	11,41	84,38	29,5	0,97															
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25															
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															
Ужин																													
406	Пирожки печеные (простые) с повидлом или дробленки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	30	1,73	0,74	14,36	70,80	0,03	0,10	0,00	0,45	6,12	17,22	7,14	0,50															
ПП	Кефиромолочный продукт (содерж. 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 ужин:	330	7,53	6,14	45,76	268,2	0,12	11,9	0,043	0,65	264,12	216,32	46,14	2,9															

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

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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)	Мясо духовое (говядина)	170	12,80	16,17	15,06	256,97	0,10	5,35	0,00	3,13	32,11	213,44	42,09	3,60						
ТТК 5 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	8,30	38,40	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
	Итого за завтрак	500	18,1	27,87	54,74	538,22	0,19	118,63	0,04	5,09	89,70	292,52	73,95	6,04						
Обед																				
71	Овощи натуральные свежие (супруши)	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 печенью	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 (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	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44						
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775						
ПР	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	0,20	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20						
	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 (биточки 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
 Период: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01										
ТТК 6 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36										
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33										
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93										
	Итого:	560	19,05	15,24	68,07	479,69	0,29	28,27	0,01	6,47	116,63	324,83	77,61	3,87										
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 птицей	225	8,12	5,7	15,03	143,90	0,06	4,6	0,004	1,07	18,22	37,88	14,5	0,54										
ТТК 18 (220)	Сырники из творога и картофеля	200	16,8	17,9	23,87	323,78	0,12	3,85	0,07	3,60	148,40	219,70	32,00	1,17										
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8										
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44										
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775										
**	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7										
	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 Мопильный М.П. — М.: ДеЛин плюс, 2011. — 1008с.
 ** « Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Сухрихин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
Завтрак																						
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,02	0,02	0,02	88	50	3,5	0,1							
14	Молоко сгущенное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01								
ТТК 9 (208)	Далшевик с творогом	150	10,40	9,20	37,49	274,36	0,09	0,13	0,06	1,76	99,90	162,20	28,30	1,28								
ТТК 8 (379)	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,31	13,36	86,71	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13								
*	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,37	12,37	54,60	0,03	6	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76								
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55								
	Итого за завтрак	510	18,21	18,63	75,27	538,17	0,2	7,5	0,1	3,0	349,1	366,4	76,7	4,8								
Обед																						
45	Салат из белокачанной 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 из отварной говядины	150	15,33	14,33	24,38	297	0,07	0,26	0,00	2,90	21,69	155,68	32,00	2,15								
389	Солн овоинные, 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	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44								
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775								
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2								
	Итого за обед:	775	25,87	22,78	113,23	765,11	0,374	191,96	0	11,615	121,76	351,44	111,96	8,075								
Полдник																						
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00								
ТТК 44 (488 ОП*)	Запеканка морковная	150	4,45	5,71	27,45	178,99	0,11	3,26	0,06	1,11	58,2	115,2	64,7	1,53								
ТТК 16 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)	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 полдник:	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								

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

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

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецеп	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																													
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2															
255	Печень по-строгановски	90	10,90	9,10	3,17	138,18	0,02	7,60	5,20	3,09	29,92	215,38	15,72	4,50															
303	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,7	20,26	141,29	0,11	0	0,02	0,35	9,2	111,1	73,5	2,48															
ПР	Кисломолочный продукт (Кефир мл.ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20															
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55															
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775															
	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	Макаронные изделия 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)	Буtterброд с мясными колбасными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	120	15,04	12,40	26,94	279,54	0,12	0,67	0,05	1,03	46,38	175,58	31,12	2,58															
389	Сок натуральной промышленного производства и 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» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
Завтрак																									
66	Салат из моркови с маслом	60	0,75	0,08	13,36	57,18	0,03	2,41	0,00	0,21	19,02	33,61	20,02	0,55											
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00											
182	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	0,76	10,20	28,70	11,90	0,82											
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	200	3	2,51	10,93	78,31	0,04	1,6	0,023	0	152,22	124,6	21,32	0,47											
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55											
	Итого:	575	18,07	18,58	91,54	601,70	0,25	5,28	0,18	2,06	338,84	438,77	103,22	3,83											
Обед																									
71	Омлет натуральные свежие (открытый)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3											
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,01	6,85	0,04	0,02	10,17	8,48	3,32	0,14											
235	Шницель, рыбный натуральный	95	11,3	12,5	7,47	187,58	0,04	3,3	0,04	4,7	51	175,17	30,8	2,52											
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,35	1,01											
ТТК 41(350)	Каша из ягд (оморогина черная замороженная)	200	0,13	0,04	24,53	117,00	0,004	1,83	0	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14											
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44											
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775											
ПР	Хлебобулочный продукт (в 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:	970	25,94	26,98	114,05	821,25	0,328	34,88	0,12	5,765	379,27	546,61	123,88	5,525											
Полдник																									
148	Котлеты картофельные (с маслом сливочным)	150	4,52	10,07	24,53	228,75	0,58	24,46	9,31	6,04	64,33	550,16	102,14	9,7											
ТТК 34 (342)	Компот из свежих плодов (яблоко)	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:	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: четверг

вторая

Неделя:

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Приемы 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			
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 грушевыми яблоками	150	13,20	14,8	28,13	298,52	0,09	1,2	0,06	2,37	257,27	263,7	40,43	1			
ТТК 11 (378)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40			
ПР	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21			
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
	Итого:	505	18,48	17,7	75,67	536,52	0,196	13,5	0,06	4,69	338,27	372,4	74,53	3			
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			
ТТК 41 (101)	Суп картофельный с крупой (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 ОП1)*	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	Рыбное оладье	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:	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			
Подливки																	
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 подливки:	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 производство общественного питания / Составитель: Морозовый М.П. — М.: ДеЛиз плюс, 2011. — 1008с.

** «Таблица минерального состава и калорийности Российских продуктов питания» Сурьяни И.М., Тувельян В.А.

День: пятница
 Неделя: вторник
 Сезон: лето-осенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Приемы 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																														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27																
ТТК 12 (224)	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90	11,61	7,43	0,29	114,47	0,07	1,17	0,04	4,86	66,85	147,51	26,17	1,28																
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,20	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01																
389	Соус овощной, фруктовый и ягодные (банановый)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80																
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55																
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775																
Итого за завтрак		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																														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,2	4,9	0	0,23	11,4	20,35	9,6	0,44																
116	Суп с крупой и томатом-пюре	200	0,56	3,80	1,51	42,48	0,01	1,18	0,00	1,80	17,10	9,82	4,14	0,22																
211	Омлет с сыром	165	19,7	20,5	2,8	274,5	0,11	0,35	0,40	0,90	287,65	343,47	24,00	3,02																
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8																
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44																
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775																
ПР	Кондитерские изделия (маршмэллс 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:		720	25,52	28,62	90,05	713,27	0,402	11,83	0,4	3,675	344,1	438,94	62,19	5,795																
Подливки																														
298 (ОП)*	Голубцы ленивые	150	10,8	9,61	15,3	190,89	0,07	15,43	0,03	9,20	63,20	141,90	35,90	1,35																
ТТК 34 (342)	Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная)	180	0,46	0,16	25,97	107,16	0,01	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72																
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22																
Итого за подливки:		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																