

УТВЕРЖДЕНО:

СОГЛАСОВАНО

Управление образования администрации муниципального
образования город Горячий Ключ

Е.А. Ефременко

приказ от 16.08.2024 № 621

экспертное заключение № 10/23 от 09.02.2024 г



приказ от 19.08.2024 № 616

Авдеева С.Р.

09.09.2024

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

сезон летне-осенний

возрастная категория от 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

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	Мg	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)	Рагу из птицы	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	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:	610	22,13	19,93	68,32	536,04	3,345	32,41	0,03	136,45	91,91	244,43	94,2	5,19				
	Обед																	
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 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 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 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	28,27	32,93	123	897,7	0,355	49,43	0,027	5,98	190,95	410,64	134	8				
	Подлив																	
ТТК 30 (208)	Дипшевики 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)	Кавказ 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 подлив:	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: летне-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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
Завтрак																												
209	Яйца перепелные	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 (сГеркулес)	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	Салат овощной, фруктовый и ягодные (сметан)	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	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44														
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)	120	0,48	0,37	12,37	54,60	0,03	6	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76														
	Итого:	605	12,96	15,77	94,83	567,44	0,24	177	0,15	2,65	93,6	270,43	85,73	5,9														
Обед																												
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	Расолылик 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 (китай)	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 (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	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	30,88	33,2	123,31	915,55	0,445	22,67	0,06	9,65	160,69	492,35	152,68	6,47														
Полдник																												
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или вареньем 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	Кисломолочный продукт (М.Д.Ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке (сСнежком)	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» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Принем 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																	
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)		Масло 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	21,19	33,18	63,1	630,33	0,23	128,44	0,04	6,01	109,88	343,42	90,77	6,95		
Обед																	
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 печенкой	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	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			
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.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	36,02	28,16	122,01	888,79	1,45	223,19	8,90	142,76	403,32	890,68	208,70	13,60		
Подливки																	
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 колбасными 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 подливки:	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

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Прибыль гарнира, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
Завтрак																													
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)	Полдварка 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	Мясо стейковое	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	22,07	22,97	78,54	609,47	0,35	36,86	0,03	7,53	147,77	379,39	95,64	4,59															
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 клецками/ с пшеном	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 (абрикос)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7															
	Итого за обед:	975	36,96	29,03	132,03	933,33	0,395	29,48	0,084	7,91	281,85	460,86	122,14	6,21															
Ужин																													
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 яблок или ягод сушеных	200	0,33	0,02	26,23	106,42	0	0,3	0	0,15	24,98	11,56	6,32	0,9															
	Итого за ужин:	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															

22,41

34,31

13,45

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

Дети: питание
 Носитель: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Группа 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	Mg	Fe													
Завтрак																											
15	Сыр русский (поршанки)	15	1,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15												
16	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01													
ТТК 49 (208)	Длинешник с творогом	200	13,87	13,76	49,99	379,28	0,12	0,17	0,08	2,34	153,20	216,27	37,73	1,70													
ТТК 8 (179)	Кофеяный 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)	100	0,4	0,31	10,31	45,30	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3													
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33													
	Итого за завтрак	550	23,13	24,65	88,11	662,69	0,2	6,6	0,2	3,2	418,0	424,9	78,9	4,6													
Обед																											
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,00	6,47	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,30	28,16	13,33	0,55													
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,26	16,52	148,25	0,22	8,25	0,00	2,45	42,67	88,10	35,57	2,05													
244	Плов из отагранных макалов	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	Салат овощной, фруктовое и ягодное (слива)	200	0,60	0,60	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60													
ПР	Хлеб пшеничный	30	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													
	Итого за обед:	935	33,86	31,16	131,57	962,31	0,465	196,39	0	9,36	170,64	451,44	139,82	9,9													
Полдник																											
209	Блины вареники	40	5,08	4,5	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00													
ТТК 45 (488 ОИ*)	Запеканка морковная	200	5,93	7,61	36,5	238,61	0,15	4,35	0,08	1,48	77,6	153,6	86,267	2,04													
ТТК 16 (350)	Хлебцы из ячм. семени (замена завтраку)	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:	420	11,12	12,25	58,97	390,77	0,192	6,25	0,18	1,78	112,54	237,9	103,967	3,1													

14,37

35,38

24,36

*ОИ — Бюро по техническим измерениям, Бюро по ремонту на продукцию общественного питания / Составитель: Морозов М.П. — М.: ДеЛис нисе, 2011. — 1008с.
 ** «Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Сурянин И.М., Тучинки В.А.

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

№ рецепта	Прибыль 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																												
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2														
255	Печенье шоколадное	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	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														
ПП	Кисломолочный продукт (Кефир малж 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														
	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																												
71	Омлет натуральное свежее (томат)	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	Тертель 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)	Макаронные 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 (смородина черная 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														
	Итого за обед:	1055	31,89	31,79	146,39	999,21	1,021	39,02	0,09	136,91	417,89	418,09	121,81	8,97														
Полдник																												
ТТК 46 (5)	Бульбурда с мясными кулинарными изделиями (котлеты 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 натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблочный)	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														

23,31

36,74

14,86

* Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Сюржин И.М., Тугельян В.А.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

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	Mg	Fe															
Завтрак																													
66	Салат из моркови с изюмом	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	Яичня 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 печеные (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															
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	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																													
71	Овощи натуральные свежие (отуры)	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															
	Итого за обед:	920	24,47	26,19	114,56	816,4	0,347	87,85	0,1	7,045	169,52	401,45	115,13	7,05															
Полдник																													
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															
	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

Пол: женщина

Сезон: летне-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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак																				
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 10 (54-10м)*	Капуста тушеная 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 (поплавки)	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	29,76	28,54	56,84	599,79	0,845	47,62	0,1	136,535	257,66	397,71	93,8	6,365						
Обед																				
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79,40	0,03	8,83	0	2,93	19,4	30,77	18,2	1,05						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	0	2,35	49,25	49	22,12	0,82						
268	Колеты рубленые (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 (перловая)	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	Салат овощной, фруктовый и ягодный (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	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	28,14	38,89	117,16	933,1	0,33	32,6	0,047	8,53	159,26	492,39	132,5	13,84						
Полдник																				
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2						
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	11,91	14,93	44,06	358,25	0,186	11,3	0,108	1,33	418,81	337,25	61,35	4,147						

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

День: четверг
 Неделя: вторник
 Сезон: летне-осенний
 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7				
ТТК 26 (224)	Зыженка из творога с морковью со грушевым молоком	200	17,60	19,73	37,51	398,01	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	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	24	22	93,03	665,18	0,22	11,9	0,08	4,92	417,8	460,5	85,3	3,66				
	Обед																	
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				
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 обжаренные 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, тушеная 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				
	Итого за обед:	1035	28,56	34,12	125,01	915,92	0,365	26,68	0,07	8,29	254,28	406,91	145,74	10,95				
	Полдник																	
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				
	Итого за полдник:	520	16,67	15,18	47,59	393,66	0,3	28,53	0,06	0,82	77,43	285,88	52,81	2,87				

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

Дени: педюница
 Неделя: вторник
 Сезон: лето-осенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приемы пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
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)	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	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	Соки овощные, фруктовые и ягодные (антограшский)	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	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	640	22,56	19,96	93	620,24	0,355	33,89	0,04	7,835	217,09	381,28	113,16	5,195				
	Обед																	
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 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 яблок (яблони заморозенная)	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	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 желированной фруктовой)	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	31,79	38,96	104,09	887,62	0,299	16,73	0,49	4,92	433,12	552,09	79,87	7,63				
	Полдник																	
298 (ОП)***	Полубуха домашняя	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 (сморщина черная заморозенная)	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				
	Итого за полдник:	405	16,71	13,17	58,37	415,15	0,15	25,43	0,04	12,92	106,57	236,3	67,97	3,07				

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

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