

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального округа Горячий Ключ
Краснодарского края


Е. А. Ефременко
приказ от 18.08.2025 № 435
экспертное заключение № 1447/23 от 15.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО

Директор


приказ от 19.08.25 № 435

основное организованное примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования муниципальный округ
город Горячий Ключ Краснодарского края
сезон зимне-весенний
возрастная категория от 12 лет и старше

День: понедельник

Пол: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория от 12 лет и старше

Возрастная категория от 1 до 3 лет																	
№ рецепта	Приём пищи, 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																
70	Омлет натуральное соевое (овурный)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,01	23	24	14	0,6			
ТТК № 27 (658,659)*	Филе куриное в сухарях «Стринско»	120	16	9	15	205,00	0,10	0,94	0,04	2,14	62,64	129,60	36,00	2,14			
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,76	24,53	164,36	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21			
ТТК 28 (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	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	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
ПР	Салат овощное, фруктовое или ягодное (многокомпонентный) промышленного производства и индивидуальной упаковки с трубчатой	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			
Итого:		870	25,71	15,83	115,83	702,71	0,38	30,26	0,04	3,55	197,2	350,92	123,4	6,4			
	Обед																
70	Омлет натуральный соевые (томатный)	100	1,00	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80			
ТТК 32 (101)	Суп картофельный с крупой (трёхкомпонентный)	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	Пюре картофельное (говядина)	100	14	18	13	270,00	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44			
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 11 (342)	Компот из свежих плодов (компотная смесь фруктов и ягод замороженных)	200	0,18	0,12	20	81,8	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	2,20	0,44	19,76	91,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
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:		935	28,76	28,24	131,36	889,02	0,401	24,15	0,037	3,06	98,99	449,95	134,49	8,17			
	Полдник																
ТТК 38 (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 18 (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 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

Несез: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Возрастная категория: 0-10 лет															
№ рецеп	Приём 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															
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) с маслом и сахаром	200	4,00	9,00	40,00	257,00	0,05	1,10	0,05	0,20	123,90	131,56	28,68	0,44	
ТТК 3 (378)	Чай с молоком сгущенным	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	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:	600	14,12	15,89	89,15	550,2	0,16	7,4	0,15	1,44	210,9	287,36	67,08	5,04	
Обед															
52	Салат из свежих отварной	100	1,40	5,00	8,27	83,68	0,02	6,5	0	0,02	35,45	40,62	20,68	1,32	
96	Рассольник ленинградский	250	2	5	12	101,00	0,09	7,50	0,00	2,30	23,40	53,20	20,80	0,85	
235	Шиндель рыбный натуральный	110	13	14	9	214,00	0,05	3,8	0,05	5,44	59,05	202,83	35,66	2,91	
321	Карпуста 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 12 (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	
	Итого за обед:	925	26,43	30,7	119,54	854,12	0,295	49,08	0,05	12,04	269,07	464,9	145,55	9,41	
Полдник															
4/6	Пирожки печеные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,00	1,50	35,00	165,50	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64	
ПР	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства 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	8,8	6,9	66,4	362,9	0,14	11,93	0,05	1,52	269,4	234,4	51,7	3,04	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Возрастная категория: от 1 до 3 лет															
№ рецеп	Прием 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														
70	Овощи натуральные соевые (томаты)	100	1,00	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80	
259	Жаркое по-домашнему	200	12,00	17,00	20,00	281,00	0,11	6,50	0,00	3,00	29,60	199,28	41,27	3,70	
ТТК 4 (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	
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	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	580	20,84	27,26	70,98	608,28	0,23	18,30	0,06	3,96	183,83	393,88	90,97	6,02	
	Обед														
21	Салат из соевых стручков	100	0,80	5,00	2,60	58,6	0,01	2,90	0,00	0,06	19,17	20,00	11,67	0,50	
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	
ТТК 34 (284)	Запеканка картофельная с печенью	200	21	17	26	341	0,55	22,82	8,7	5,6	60,05	513,48	95,33	9,05	
389	Сок 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	
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	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства и индивидуальной упаковке («Кефир»)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за обед:	1035	35,66	33,10	121,41	933,21	0,82	41,79	8,74	9,42	428,49	872,68	204,37	13,40	
	Полдник														
372	Блишки печенье	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 40 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые)	140	17,96	22,32	32,2	398,32	0,1	0	0,027	0,58	20,75	189,12	41,02	2,88	
ТТК 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:	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: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Возрастная категория: от 1 до 3 лет																	
№ респ	Приём 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	Мg	Fe			
	Завтрак																
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	100	1	7	7,4	96,60	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7			
ТТК 5 (656*)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	12	10	20	218,00	0,1	1,33	0,04	4,56	39,01	171,89	38,67	0,76			
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 (поршинами)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15			
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	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:	645	21,33	29,30	71,72	636,59	0,18	9,56	0,11	8,58	244,71	357,89	82,02	3,36			
	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 птицей	250	9	6	17	158,00	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	21	29	385,00	0,14	4,62	0,08	4,32	178,08	263,64	38,40	1,40			
ТТК 11 (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 (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3			
	Итого за обед:	975	36,78	28,32	131,79	926,96	0,405	79,48	0,084	7,01	287,85	457,86	127,14	5,81			
	Полдник																
ТТК 41 (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 21 (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: Могильный М.П. — М.: ДеЛи плюс, 2011. — 1008с.

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

День питания

Несем: израс

Сем: зиме-весенний

Возрастная категория от 12 лет и старше

Воспитательная деятельность в столовой																
№ п/п	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
70	Овсяная каша с маслом (пюре)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,01	23	24	14	0,6		
268	Варенные макароны (соединенные)	100	14	18	13	270,00	0,06	0,00	0,03	0,06	11,56	154,32	27,82	2,44		
564*	Макаронные изделия с томатом	180	4,80	8,00	35,00	231,20	0,08	3,20	0,00	3,77	23,30	61,06	20,81	1,24		
ТТК 29 (388)	Паштет из печени свиной	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		
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
ТТК	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		710	22,89	26,83	84,71	667,3	0,2	111,7	0,0	5,4	105,1	284,9	88,0	7,5		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,00	6,47	76,12	0,02	6,80	0,00	1,08	43,50	28,16	13,33	0,55		
102	Суп картофельный с говяжьими (пюре)	250	5	5	17	133	0,22	8,25	0,00	2,45	42,67	88,10	35,57	2,05		
244	Плов из отварной говядины	200	20	19	28	363	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,58	42,67	2,87		
389	Сосиски свиные, варенные и жаренные	200	0,60	0,60	30,40	125,80	0,03	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
ТТК	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		935	32,97	30,7	133,47	930,88	0,461	191,39	0	9,56	173,64	456,44	142,82	10		
Полдник																
209	Яблоко варенное	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 42 (488 ОИ*)	Запеканка творожная	200	5,93	7,61	36,6	238,61	0,15	4,35	0,08	1,48	77,6	153,6	86,267	2,04		
ТТК 23 (350)	Кисель из яблок свежих (пюре)	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	103,97	3,1		

*ОИ — Справочник технических нормативов, Справочник рецептов на продукты общественного питания / Составитель: Морозов М. П. — М.: Делта плюс, 2011. — 1008 с.

** — Таблица химического состава и калорийности Российского справочника питания Скуриной Н. М., Тютель В. А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Возрастная категория: от 1 лет и старше																	
№ п/п	Пример 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																
*	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1			
	Капуста тушеная с мясом	200	19	22	12	322	0,08	28,89	0,07	2,54	81,91	230,71	48	3,64			
ТТК 30 (54-108)*	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			
ТТК 2 (376)	Сыр российский (порционный)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15			
15	Хлеб пшеничный (порционный)	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 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:	585	27,99	27,3	61,5	606,87	0,21	67,02	0,10	3,56	276,11	392,11	86,35	5,54			
	Обед																
70	Овощи натуральные соевые (томаты)	100	1,00	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80			
	Борщ	250	1,60	4,70	8,60	83,10	0,03	10,92	0,00	2,37	52,52	46,10	23,12	1,10			
81	Тфтели 2-й вариант	130	13,00	17,00	15,00	265,00	0,08	0,00	0,00	0,08	20,38	53,43	18,20	1,08			
279	Макаронные отварные с сыром	190	9	8	39	264,00	0,08	0,2	0,09	0,1	280,44	191,96	19,24	1,16			
ТТК 36 (204)	Компот из свежих плодов (компотная смесь фруктов и ягод замороженных)	200	0,18	0,12	20	81,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8			
ТТК 11 (342)	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	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:	1055	30,84	31,11	137,19	945,76	0,336	37,02	0,09	3,78	410,89	422,09	113,81	8,77			
	Подъем																
ТТК 43 (5)	Бутерброды с мясным кулешарыном из салата (котлеты рубленые из птицы)	150	16,75	13,76	28,99	306,94	0,13	2,84	0,06	1,12	52,77	198,55	36,75	2,92			
ПР	Сок натуральной промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблочко)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7			
	Итого за подъем:	350	18	14	52	404	0	18	0	2	87	235	49	4			

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

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

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рещ	Принем 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	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			
121	Суп молочный с крупой (крута гречневая)	250	3,70	5,00	8,00	91,80	0,20	1,50	0,06	0,35	167,16	223,40	90,20	2,60			
406	Пирожки печеные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,00	1,50	35,00	165,50	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64			
ТТК 8 (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			
ТТР	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:	680	18,25	13,98	90,88	558,11	0,40	7,24	0,19	2,65	391,38	542,32	172,28	5,95			
	Обед																
51 (ОП)*	Консервы овощные (иср. кабачковая)	100	1	7	7,4	96,60	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7			
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			
227	Рыба припущенная (минтай)	125	17,00	9,00	1,00	153,00	0,08	0,82	0,05	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90			
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,76	24,53	164,36	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21			
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,2	0,1	32	129,70	0,006	48,8	0	0,3	15,7	6,3	2,32	0,27			
ТТР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
ТТР	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			
ТТР	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:	1145	35,12	32,69	127,44	945,87	0,397	88,17	0,3	5,215	392,23	630	157,61	5,55			
	Полдник																
148	Котлеты картофельные	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 21 (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			
ТТР	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:	425	8,34	9,14	71,99	429,92	1,07	43,78	16,55	11,53	150,84	1033,1	204,41	18,69			

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Продукты питания, 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																		
70	Овощи натуральные соевые (отвары)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,01	23	24	14	0,6				
244	Плов из отварной говядины	200	20	19	28	363	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,38	42,67	2,87				
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				
15	Сыр российский (порезками)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15				
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				
ПР	Кисломолочный продукт (м.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Кефир»)	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	Итого:	775	34,05	29,02	74,9	698,55	0,25	5,37	0,07	4,57	448,82	547,28	108,72	5,36				
Обед																		
*	Горох отварной (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				
92	Щи из кашеиной 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	14	18	13	270,00	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	28,75	28,91	116,76	840,5	0,39	22,37	0,047	5,78	154,6	508,55	129,26	13,4				
Полдник																		
*	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	3,8	0	0,2	35	17	11	0,1				
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 44 (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	12,31	14,73	41,76	351,85	0,216	39,3	0,108	1,33	437,81	343,25	63,35	2,047				

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

День: четверг
 Месяц: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	Прийём 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	Мg	Fe				
	Завтрак																	
*	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3				
ТТК № 31 (424*)	Запеканка из творога «Зебра» со сметаной	220	16,00	22,00	45,00	442,00	0,13	1,76	0,13	3,46	377,32	386,76	59,29	1,46				
ТТК 3 (378)	Чай с молоком стуженым	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	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				
	Итого:	560	21,47	25,02	92,24	680,9	0,22	62,06	0,13	4,4	454,12	469,86	90,19	2,7				
	Обед																	
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	100	1,00	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80				
ТТК 32 (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				
ТТК № 37 (858)	Котлеты отбивные из птицы	120	15	23	10	307,00	0,09	0,93	0,04	2,13	69,60	129,60	36,00	2,12				
143	Рагу овощное	180	3	13	17	197,00	0,08	7,4	0,04	0,48	53,68	86,17	37,95	1,5				
ТТК 12 (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	27,48	40,05	124,08	961,65	0,376	37,48	0,08	5,26	227,35	413,74	151,97	10,37				
	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 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:	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				

* СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФЕГУН ФИЦ «Питание, биотехнологии и безопасность пищи», Отраслевой союз развития общественного питания, ИП СРО «АПСТОЗ»/ Под ред. Г.Г. Овощенко и В.А. Тутельяна. — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.
 ** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецеп	Прибыль пития, 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																
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,46	85,64	0,02	19,89	0,00	0,00	52,45	34,08	16,07	0,66		
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	12	8,3	0,33	124,02	0,08	1,3	0,04	5,4	74,28	163,9	29,08	1,42		
		180	3,6	5,76	24,53	164,36	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21		
312	Пюре картофельное	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
ТТК 24 (377)	Чай с лимоном	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 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															
ПР	Соя соевые, фруктовые или ванильные (супин) промышленного производства и индивидуальной упаковки с сахаром	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		
Итого за завтрак		850	22,67	19,93	107,94	695,89	0,34	215,11	0,04	7,2	221,39	408,9	115,55	5,62		
Обед																
67	Винегрет овощной	100	1,00	5,00	8,30	82,20	0,05	13,25	0	2,8	33,5	40,2	21,3	0,8		
116	Суп с крупой и томатно-пюре	250	0,70	4,70	1,90	52,70	0,01	1,47	0,00	2,25	21,27	5,17	0,27	0,22		
211	Омлет с сыром	200	23	27	4	351	0,13	0,42	0,49	1,09	348,67	416,12	29,09	3,65		
ТТК 11 (342)	Компот из свежих яблок (компотная смесь, фрукты и ягоды замороженные)	200	0,18	0,12	20	81,8	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	Комплексные изделия (мармелад желеобразный 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	30,82	37,66	101,76	862,66	0,309	20,54	0,49	7,24	439,44	562,19	84,66	7,67		
Полдник																
298 (ОП)*	Голубцы печеные	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 11 (342)	Компот из свежих яблок (яблочный)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	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:		425	16,41	13,17	60,28	421,59	0,16	25,97	0,04	12,92	107,77	236,7	68,37	3,15		

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукты общественного питания / Составитель: М.П. Мельникова. М.: ДеЛит, 2011. — 1008с.

**ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мельникова и В.А. Туполева. М.: ДеЛит, 2010. — 628 с.

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	90,00	92,00	383,00	2720
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)	67,94	68,59	266,08	1949,569
Соотношение за период:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы за период, %	75,49	74,56	69,47	71,68

ЗАВТРАК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	229,32	230,36	859,85	6 405,40
Среднее значение за 10 дней	22,93	23,04	85,99	640,54
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	25,48	25,04	22,45	23,55

ОБЕД

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	313,61	321,48	1 244,80	9 090,63
Среднее значение за 10 дней	31,36	32,15	124,48	909,06
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	34,85	34,94	32,50	33,42

ПОЛДНИК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	136,45	134,08	556,10	3 999,66
Среднее значение за 10 дней	13,65	13,41	55,61	399,97
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	15,16	14,57	14,52	14,70

ПРИЛОЖЕНИЕ

В предложенном варианте меню ДОПУСКАЕТСЯ

- 1 замена сыра российский на сыр полутвердый другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 приготовление блюда «каша жидкая молочная» и «суп молочный с крупой» из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 выдача сока натурального из разных плодов или ягод, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

Показатели пищевой ценности некоторых продуктов

на 100 грамм средней части:	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Св	Р	Мg	Fe		
Молоко	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
Творог	0,4	0,31	10,31	45,50	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
Апельсин	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3		
Манго	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1		
Банан	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
Слива	0,8	0,3	9,6	49	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5		
Виноград	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6		
Земляника садовая	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0,5	40	23	18	1,2		
Вишня	0,8	0,2	10,6	52	0,03	15	0	0,3	37	30	26	0,5		
Черешня	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0	0,3	33	28	24	1,8		
Алыча	0,2	0,1	7,9	34	0,02	13	0	0,3	27	25	21	1,9		
Абрикос	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7		
Персик	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10	0	1,1	20	34	16	0,6		