

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального
образования муниципальный округ город Горячий Ключ
Краснодарского края


Е.А.Ефременко
приказ от 18.08.2025 № 535
экспертное заключение № 1445/23 от 15.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО

Директор


приказ от 18.08.25 № 138


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

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

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9		
ТТК № 27 (658,659)*	Филе куриное в сухарях «Сырисуши»	120	16	9	15	205,00	0,10	0,94	0,04	2,14	62,64	129,60	36,00	2,14		
	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	Соки овощные, фруктовые или ягодные (ананасовый) промышленного производства в индивидуальной упаковке с трубочкой	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	26,01	16,03	117,93	714,71	1,06	44,26	0,04	136,54	188,2	352,92	129,4	6,7		
Обед																
ТТК 28 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и капуста)	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,36	11,20	0,00	0,40	15,50	28,00	17,00	0,70		
ТТК 32 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	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	14	18	13	270,00	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44		
303	Каша пшеница (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: фрукты и ягоды замороженные)	200	0,18	0,12	20	81,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8		
	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	28,66	28,29	130,71	886,02	0,75	24,85	0,037	3,39	104,49	442,95	136,49	8,07		
Полдник																
ТТК 38 (208)	Лассанник 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		

* СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, ФГУП ФИЦ «Питание, биотехнологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СПО «АПСЮЗ» Под ред. Г.Г. Овощенко и В.А. Тугельян. — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.

День: вторник
 Цели: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рещ	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	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															
24	Суп 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		
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	Шницель, 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	Капуста 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	25,98	31,76	114,32	841,04	0,315	52,02	0,05	12,5	260,8	454,38	141,38	8,85		
	Полдник															
406	Пирожки печеные (простые) с повидлом или творогом 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		

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

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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	Мg	Fe				
	Завтрак																	
23	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	100	1,00	6,00	3,43	71,72	0,04	22,14	0,00	0,70		33,42	24,57	18,36	0,88			
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	33,16	70,91	660	0,26	29,94	0,06	4,59		207,25	383,45	94,33	6,10			
	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			
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 (интегрированный)	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 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			
	Итого за обед:	1035	35,56	28,20	120,71	886,61	0,85	43,79	8,74	9,46		426,32	882,68	206,70	13,40			
	Подлив																	
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 40 (3)	Бульбурда с мясными куличарными изделиями (биточки 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 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 подлив:	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: лето-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	Mg	Fe			
	Завтрак																
ТТК 28 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,36	11,20	0,00	0,40	15,50	28,00	17,00	0,70			
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 (покупной)	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	21,23	22,45	67,17	556,99	0,53	13,76	0,11	5,88	219,21	348,89	84,02	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 и 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 (яблоки)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7			
	Итого за обед:	975	36,78	28,22	132,69	927,96	0,395	29,48	0,084	7,91	281,85	460,86	122,14	6,21			
	Полдник																
ТТК 41 (182)	Каша яловая 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.
 ** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница
Месяц: июль
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория от 12 лет и старше

№ п/п	Продукт (наим., наименование бренда)	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																
71	Овощи замороженные фасовые (стручки)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5		
268	Биточки рыбные (замороженные)	100	14	18	13	270,00	0,06	0,00	0,03	0,06	11,53	154,32	27,82	2,44		
564*	Макароны 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)	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		
	Фрукты фасовые (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
ГП	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	22,79	26,93	84,91	669,3	0,2	113,1	0,0	5,5	99,1	290,9	88,0	7,4		
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	0,53		
102	Суп картофельный с фасолью (сварен)	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	Сок апельсиновый, фреш (свежий)	200	0,60	0,60	30,40	124,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
ГП	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	456,41	142,82	10		
Полдник																
209	Мilk черное	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 ОП*)	Заправка мясная	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 ягод свежих (ягоды замороженные)	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		

*ОП — Справочник технических нормативов. Справочник рецептур на промышленно-общественного питания / Составители: Морозов М.П., М. Деппа, 2011. — 1008с.

** *Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Справочник И.М., Тютельба В.А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецеп	Пример 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 (яблоко/апельс.)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4		30	22	17	0,6	
ТТК 30 (54-104)*	Капусту тушеную с мясом	200	19	22	12	322	0,08	28,89	0,07	2,54		81,91	230,71	48	3,64	
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 (порезанный)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03		132	75	5,25	0,15	
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	27,79	27,7	69,4	640,87	0,20	35,02	0,10	3,76		271,11	397,11	92,35	6,04	
	Обед															
71	Омлет из натуральных свежих (томаты)	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	4,70	8,60	83,10	0,03	10,92	0,00	2,37		52,52	46,10	23,12	1,10	
279	Терфен 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	
ТТК 36 (204)	Макароны 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 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	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2		16	11	9	2,2	
	Итого за обед:	1055	30,94	31,21	137,49	947,76	1,025	44,02	0,09	136,71		414,89	413,09	118,81	8,87	
	Полдник															
ТТК 43 (5)	Бутерброды с мясным колбасным изделием (котлеты рубленные 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 натуральный, промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5		34,7	36	12	0,7	
	Итого за полдник:	350	18	14	52	404	0	18	0	2		87	235	49	4	

*Оборудование рецептур блока и типовых меню для организации питания обучающихся I—4-х классов и общеобразовательных организаций: Пого-бис—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.х

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

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

№ рецеп	Продукты питания, 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															
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 варенные	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 (крупя (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 печенные (простые) с повидлом или вареньем 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		
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:	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															
71	Овощи натуральные свежие (отрубы)	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		
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		
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	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:	1145	34,82	25,79	121,94	861,27	0,427	86,07	0,3	2,215	368,23	623	156,61	5,35		
	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		
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	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
 Месяц: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9				
244	Пшеница из отварной говядины	200	20	19	28	363	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,58	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 (попизам)	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	Кисломоленный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке (оКефире)	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:	775	34,35	29,22	77	710,55	0,93	19,37	0,07	137,56	439,82	549,28	114,72	5,66			
	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	Пюре 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	Колбаса рубленая (говядина)	100	14	18	13	270,00	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44				
303	Капуста квашая (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	Сок апельсиновый, фруктовый и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	41,5	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	27,14	34,89	117,16	890,38	0,33	32,6	0,047	8,53	159,26	492,39	132,5	13,84				
	Полдник																	
*	Фрукты свежие (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6				
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	12,11	15,13	49,66	385,85	0,206	7,3	0,108	1,53	432,81	348,25	69,35	2,547				

* «Таблица химического состава и пищевой ценности Российских продуктов питания» Смирнов И.М., Тугельман В.А.

Дети: четверг
Неделя: втора
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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	Мg	Fe		
	Завтрак															
*	Фрукты свежие (апельс)	120	1,08	0,12	10,8	52,8	0,036	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84		
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 стуженным	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:	580	21,65	24,94	94,94	690,7	0,216	14,06	0,13	5,52	453,72	478,06	86,79	3,24		
	Обед															
ТТК 28 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и капуста)	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,36	11,20	0,00	0,40	15,50	28,00	17,00	0,70		
ТТК 32 (101)	Суп картофельный с крупной (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	27,38	40,1	123,43	958,65	0,725	38,18	0,08	5,59	232,85	406,74	153,97	10,27		
	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, ФТБУН ФИЦ «Питание, биотехнологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АЛГОПОЗ»/ Под ред. Г.Г. Онисченко и В.А. Тугельяна. — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.

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

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

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
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	
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	
312	Пюре морковечное	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 24 (377)	Чай с мёдом	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0		14,2	4,4	2,4	0,36	
ТР	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	
ТР	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	
ТР	Совн овощные, фруктовые или ягодные (слива) промышленного производства в индивидуальной упаковке с талончиком	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	22,28	19,93	105,95	686,37	0,34	202,02	0,04	8,28		212,44	402,98	112,81	5,51	
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 вермишелью 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	416,32	29,09	3,65	
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	
ТР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65		11,5	43,5	16,5	0,55	
ТР	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	
ТР	Кондитерские изделия (варенье, желе, конфеты)	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	30,77	38,72	96,51	851,06	0,299	16,73	0,49	4,92		433,12	552,09	79,87	7,63	
Полдник																
298 (011)**	Голубцы домашние	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 плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	5,4	0	0		12	4	4	0,8	
ТР	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	26,97	0,04	12,92		107,77	236,7	68,37	3,15	

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на производство общественного питания / Составитель Норманов М. П. — М.: ДеЛайт, 2011. — 1008 с.

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

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %		
	Б	Ж	У						
	136,25	134,48	564,00						
	13,63	13,45	56,40						
			4						
			14,73						
			15,14						
			14,62						
			14,83						

энергетическая ценность (ккал)	Итого за период всего:			311,00	317,88	1 228,43	8 981,63
	низшие вещества (г)			Б	Ж	У	
	Среднее значение за 10 дней			31,10	31,79	122,84	898,16
	Соотношение:			1	1	4	
	выполнение от суточной нормы, %			34,56	34,56	32,07	33,02

Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
	229,31	230,23	868,24	6 437,80	643,78	4	22,67
	25,48	25,03	22,67	23,67			

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	90,00	92,00	383,00	2720	ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)	67,66	68,26	266,07	1945,309	Соотношение за период:		
																1	1	4
																75,17	74,19	69,47
																71,52		
																Выполнение от суточной нормы за период, %		

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 повторяемости, 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 съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Яблоки	0,4	0,4	9,8	40,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
Груши	0,4	0,11	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		
Мандарин	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		