

УТВЕРЖДЕНО

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



Е.А. Ефременко

приказ от 18.08.2025 № 535  
экспертное заключение № 1446/23 от 15.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО

Директор



приказ от 19.08.25 № 448

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 7 до 11 лет

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: зимне-весенний  
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     |                                | В1            | С      | А     | Е    | Са     | Р                         | Mg     | Fe     |  |  |
| Завтрак            |                                                                                                                    |                 |                  |       |       |                                |               |        |       |      |        |                           |        |        |  |  |
| 70                 | Омлет на натуральных соевом (солнечном)                                                                            | 60              | 0,48             | 0,00  | 1,02  | 6,00                           | 0,01          | 2,1    | 0     | 0,07 | 13,8   | 14,4                      | 8,4    | 0,36   |  |  |
| ТТК № 1 (658,659)* | Филе куриное в сухарях «Спрингс»                                                                                   | 90              | 12               | 7     | 11    | 155,00                         | 0,07          | 0,70   | 0,03  | 1,60 | 46,98  | 97,20                     | 27,00  | 1,60   |  |  |
| 312                | Пюре картофельное                                                                                                  | 150             | 3                | 4,8   | 20,44 | 137,00                         | 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   |  |  |
| 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   |  |  |
| ТТК                | 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   |  |  |
| ТТК                | Соус овощной, фруктовый или ягодный (виноградный) промышленного производства в индивидуальной упаковке с пробочкой | 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:             |                                                                                                                    |                 | 760              | 20,05 | 12,79 | 102,26                         | 0,31          | 24,99  | 0,03  | 2,91 | 162,65 | 282,9                     | 99,95  | 5,31   |  |  |
| Обед               |                                                                                                                    |                 |                  |       |       |                                |               |        |       |      |        |                           |        |        |  |  |
| 47                 | Салат из квашеной капусты                                                                                          | 60              | 1,00             | 3,00  | 5,07  | 51,28                          | 0,01          | 11,93  | 0,00  | 0,00 | 31,47  | 20,45                     | 9,65   | 0,40   |  |  |
| ТТК 16 (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   |  |  |
| 268                | Шницель рубленый (говядина)                                                                                        | 90              | 13               | 19,8  | 12    | 278,2                          | 0,05          | 0,00   | 0,03  | 0,05 | 10,40  | 138,89                    | 25,04  | 2,20   |  |  |
| 303                | Каши овсяная (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 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    |  |  |
| ТТК                | 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   |  |  |
| ТТК                | 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   |  |  |
| Итого за обед:     |                                                                                                                    |                 | 780              | 24,91 | 30,05 | 805,65                         | 0,3333        | 23,934 | 0,037 | 2,06 | 105,04 | 369,7                     | 109,61 | 6,7518 |  |  |
| Полдник            |                                                                                                                    |                 |                  |       |       |                                |               |        |       |      |        |                           |        |        |  |  |
| 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)       | Паштетник 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 полдник:  |                                                                                                                    |                 | 390              | 14,71 | 12,09 | 53,65                          | 0,12          | 3,9    | 0,051 | 1,18 | 211,52 | 235,85                    | 54,92  | 1,69   |  |  |

\* СПОРИМ ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, ФТБУН ФИЦ «Питания, биотехнологии и безопасности питания, Отраслевой союз развития социального питания, НП СПО «АПСПОЗ»  
Под ред. Г.Г. Опищенко и В.А. Тугетана. — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| 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 <sub>1</sub> | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Mg                        | Fe   |  |  |  |
|                                | Завтрак                                                                                                           |                |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |        |                           |      |  |  |  |
| 209                            | Яйца вареные                                                                                                      | 40             | 5                | 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 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| *                              | 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            | 13,38            | 23,01 | 84,45  | 594,8                          | 0,15           | 7,4   | 0,19  | 1,41  | 211    | 281,66 | 63,78                     | 4,95 |  |  |  |
|                                | Обед                                                                                                              |                |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |        |                           |      |  |  |  |
| 52                             | Салат из свежих отварной                                                                                          | 60             | 0,80             | 3,00  | 5,00   | 50,20                          | 0,01           | 3,9   | 0     | 0,01  | 21,27  | 24,37  | 12,41                     | 0,79 |  |  |  |
| 96                             | Расходник 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 |  |  |  |
| 235                            | Шницель рыбный натуральный                                                                                        | 100            | 12               | 14    | 8,3    | 207,20                         | 0,04           | 3,4   | 0,04  | 4,9   | 53,68  | 184,38 | 32,4                      | 2,65 |  |  |  |
| 321                            | Капустя 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 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                                                                                                    | 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 обед:                                                                                                    | 780            | 22,8             | 26,66 | 103,05 | 743,22                         | 0,23           | 39,47 | 0,04  | 10,34 | 224,76 | 393,52 | 119,12                    | 7,16 |  |  |  |
|                                | Полдник                                                                                                           |                |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |        |                           |      |  |  |  |
| 406                            | Пирожки печеные (простые) с повидлом или вареньем 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 |  |  |  |
| 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:                                                                                                 | 330            | 7,53             | 6,14  | 45,76  | 268,2                          | 0,12           | 11,9  | 0,043 | 0,65  | 264,12 | 216,22 | 46,14                     | 2,9  |  |  |  |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № п/п       | Приём пищи, наименование блюда                                             | Масса порций, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |  |  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--|--|
|             |                                                                            |                 | Б                | Ж     | У      |                                | В <sub>1</sub> | С     | А     | Е     | Са     | Р                         | Мg     | Fe     |  |  |
| Завтрак     |                                                                            |                 |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |                           |        |        |  |  |
| 70          | Омлет натуральные солёные (томаты)                                         | 60              | 0,67             | 0,06  | 2,10   | 12,00                          | 0,01           | 6,30  | 0,00  | 0,42  | 6,00   | 21,00                     | 9,00   | 0,48   |  |  |
| 259         | Жаркое по-домашнему                                                        | 200             | 12,00            | 17,00 | 18,00  | 273,00                         | 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   |  |  |
| 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                                                           | 520             | 19,69            | 19,94 | 62,68  | 504,88                         | 0,217          | 14,1  | 0,02  | 4,08  | 175,13 | 368,18                    | 81,67  | 5,57   |  |  |
| Обед        |                                                                            |                 |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |                           |        |        |  |  |
| 21          | Салат из солёных огурцов                                                   | 60              | 0,50             | 3,00  | 1,54   | 35,16                          | 0,01           | 1,75  | 0,00  | 0,04  | 11,50  | 12,00                     | 7,00   | 0,30   |  |  |
| 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         | 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                                                                | 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 (н.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:                                                             | 905             | 31,94            | 23,66 | 111,66 | 797,81                         | 0,672          | 34,89 | 7,6   | 8,035 | 399,57 | 766,14                    | 177,68 | 11,305 |  |  |
| Полдник     |                                                                            |                 |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |                           |        |        |  |  |
| ТТК 19 (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

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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      |                                | В <sub>1</sub> | С     | А     | Е     | Са     | Р                         | Мg     | Fe    |  |  |  |
|              | Завтрак                                 |                |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |                           |        |       |  |  |  |
| 51 (ОП)*     | Консервы овощные (икра кабачковая)      | 60             | 0,7              | 4     | 4,44   | 56,56                          | 0,009          | 4,2   | 0     | 1,86  | 24,6   | 22,2                      | 9      | 0,42  |  |  |  |
| 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 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  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |
| **           | Фрукты свежие (яблоки)                  | 100            | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44,4                           | 0,03           | 10    | 0     | 0,2   | 16     | 11                        | 9      | 2,2   |  |  |  |
|              | Итого:                                  | 680            | 17,21            | 22,19 | 73,76  | 559,63                         | 0,199          | 16,66 | 0,08  | 7,38  | 110,01 | 270,39                    | 76,47  | 5,02  |  |  |  |
|              | 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/ с 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 13 (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 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                          | 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            | 0,9              | 0,2   | 8,1    | 43                             | 0,04           | 60    | 0     | 0,2   | 34     | 23                        | 13     | 0,3   |  |  |  |
|              | Итого за обед:                          | 850            | 30,98            | 24,65 | 111,54 | 791,29                         | 0,335          | 76,47 | 0,074 | 5,825 | 241,96 | 372,6                     | 101,18 | 4,675 |  |  |  |
|              | Подлив                                  |                |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |                           |        |       |  |  |  |
| ТТК 20 (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 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 подлив:                        | 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 Могильный М.П. — М.: ДеЛи плюс, 2011. — 1008с.

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

| № п/п                    | Продукт питания, наименование блюда            | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |               |              |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |  |
|--------------------------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
|                          |                                                |                 | Б                | Ж            | У            |                                | В <sub>1</sub> | С             | А            | Е             | Са            | Р                         | Mg            | Fe           |  |  |
| <b>Завтрак</b>           |                                                |                 |                  |              |              |                                |                |               |              |               |               |                           |               |              |  |  |
| 70                       | Салат из вареной свеклы (супрун)               | 60              | 0,48             | 0,00         | 1,02         | 6,00                           | 0,01           | 2,1           | 0            | 0,07          | 13,8          | 14,4                      | 8,4           | 0,36         |  |  |
| 268                      | Бисквит рубленый (говядина)                    | 90              | 13               | 19,8         | 12           | 278,20                         | 0,05           | 0,00          | 0,03         | 0,05          | 10,40         | 138,89                    | 25,04         | 2,20         |  |  |
| 564*                     | Макаронные изделия с томатом                   | 150             | 4,00             | 7,00         | 29,00        | 195,00                         | 0,07           | 2,70          | 0,00         | 3,14          | 19,42         | 50,88                     | 17,34         | 1,03         |  |  |
| ТТК 7 (388)              | Панкек из порошка 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         |  |  |
| ПР                       | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,22             | 0,24         | 14,4         | 64,2                           | 0,03           | 0             | 0            | 0,09          | 6,9           | 26,1                      | 9,9           | 0,33         |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b>  |                                                |                 | <b>530</b>       | <b>20,37</b> | <b>27,32</b> | <b>64,72</b>                   | <b>0,172</b>   | <b>104,8</b>  | <b>0,027</b> | <b>4,41</b>   | <b>71,86</b>  | <b>233,71</b>             | <b>64,12</b>  | <b>4,55</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>              |                                                |                 |                  |              |              |                                |                |               |              |               |               |                           |               |              |  |  |
| 45                       | Салат из вареной свеклы                        | 60              | 0,79             | 3            | 3,88         | 45,68                          | 0,01           | 4,10          | 0,00         | 5,03          | 14,98         | 16,98                     | 9,05          | 0,27         |  |  |
| 102                      | Суп картофельный с бобами (супрун)             | 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             | 13               | 14           | 25           | 286                            | 0,07           | 0,26          | 0,00         | 2,90          | 21,69         | 155,68                    | 32,00         | 2,15         |  |  |
| 389                      | Сок говяжий, фруктовое и апельсиновое (супрун) | 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                                 | 90              | 3,7              | 0,4          | 24           | 107,00                         | 0,05           | 0             | 0            | 0,65          | 11,5          | 43,5                      | 16,5          | 0,55         |  |  |
| 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          |  |  |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                |                 | <b>785</b>       | <b>26,28</b> | <b>22,39</b> | <b>119,16</b>                  | <b>0,38</b>    | <b>186,96</b> | <b>0</b>     | <b>11,945</b> | <b>127,06</b> | <b>365,14</b>             | <b>118,26</b> | <b>8,285</b> |  |  |
| <b>Полдник</b>           |                                                |                 |                  |              |              |                                |                |               |              |               |               |                           |               |              |  |  |
| 209                      | Яблоко вареное                                 | 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 22 (488 ОП*)         | Запеканка творожная                            | 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 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         |  |  |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                |                 | <b>570</b>       | <b>9,64</b>  | <b>10,35</b> | <b>49,82</b>                   | <b>0,152</b>   | <b>5,16</b>   | <b>0,16</b>  | <b>1,41</b>   | <b>93,14</b>  | <b>199,5</b>              | <b>82,4</b>   | <b>2,59</b>  |  |  |

\*ОП — Сборник технических нормативов, Сборник рецептов на производство общественного питания / Составитель: Мотильский М.П. — М.: ДеЛие-пресс, 2011. — 1008с.

\*\* в таблице химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Сурхин И.М., Трунов Н.А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зиме-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рецеп         | Примеры пищи, наименование блюда                                              | Масса порции, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |  |  |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------|------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|--|--|--|
|                 |                                                                               |                 | Б                | Ж     | У      |                                | B <sub>1</sub> | C     | A    | E     | Ca     | P                         | Mg    | Fe    |  |  |  |
|                 | <b>Завтрак</b>                                                                |                 |                  |       |        |                                |                |       |      |       |        |                           |       |       |  |  |  |
| *               | Фрукты свежие (мандарины)                                                     | 100             | 0,8              | 0,2   | 7,5    | 38                             | 0,06           | 38    | 0    | 0,2   | 35     | 17                        | 11    | 0,1   |  |  |  |
| ТТК В (54-108)* | Капусту тушеную с мясом                                                       | 170             | 14               | 19    | 10     | 267                            | 0,07           | 24,56 | 0,06 | 2,16  | 69,62  | 196,1                     | 40,8  | 3,1   |  |  |  |
|                 | 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 (попьем)                                                       | 10              | 2,32             | 2,95  | 0      | 36                             | 0              | 0,07  | 0,02 | 0,02  | 88     | 50                        | 3,5   | 0,1   |  |  |  |
| 15              | Сыр российский (попьем)                                                       | 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 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                                                                   | 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:                                                                        | 540             | 21,09            | 22,74 | 54,7   | 506,55                         | 0,19           | 62,66 | 0,08 | 3,04  | 217,52 | 323,80                    | 74,10 | 4,84  |  |  |  |
|                 |                                                                               |                 |                  |       |        |                                |                |       |      |       |        |                           |       |       |  |  |  |
|                 | <b>Обед</b>                                                                   |                 |                  |       |        |                                |                |       |      |       |        |                           |       |       |  |  |  |
| 70              | Овощи натуральные соевые (томаты)                                             | 60              | 0,67             | 0,06  | 2,10   | 12,00                          | 0,01           | 6,30  | 0,00 | 0,42  | 6,00   | 21,00                     | 9,00  | 0,48  |  |  |  |
| 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 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                                                                | 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:                                                                | 905             | 29,45            | 33,86 | 110,77 | 865,77                         | 0,292          | 30,61 | 0,08 | 4,145 | 340,13 | 344,21                    | 93,85 | 7,605 |  |  |  |
|                 | <b>Ужин</b>                                                                   |                 |                  |       |        |                                |                |       |      |       |        |                           |       |       |  |  |  |
| ТТК 24 (5)      | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленные из птицы)       | 120             | 15,00            | 12,40 | 26,94  | 279,36                         | 0,12           | 0,67  | 0,05 | 1,03  | 46,38  | 175,58                    | 31,12 | 2,58  |  |  |  |
| 389             | Сок натуральный промышленного производства и индивидуальной упаковки (яблоко) | 200             | 1,5              | 0     | 22,8   | 97,2                           | 0              | 14,8  | 0    | 0,5   | 34,7   | 36                        | 12    | 0,7   |  |  |  |
|                 | Итого за ужин:                                                                | 320             | 17               | 12    | 50     | 377                            | 0              | 15    | 0    | 2     | 81     | 212                       | 43    | 3     |  |  |  |

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

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

День: вторник

Целевая: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рецеп      | 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             | Мg                        | Fe           |  |  |  |  |
|              | <b>Завтрак</b>                                                                                      |                |                  |              |               |                                |               |              |             |              |               |               |                           |              |  |  |  |  |
| 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 варенные                                                                                       | 40             | 5                | 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 (крупа 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 повидлом с повидлом пропитанные сливочным маслом и сахаром | 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)  | Каша 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                                                                                      | 40             | 2,96             | 0,32         | 19,2          | 85,60                          | 0,04          | 0            | 0           | 0,52         | 9,2           | 34,8          | 13,2                      | 0,44         |  |  |  |  |
|              | <b>Итого:</b>                                                                                       | <b>650</b>     | <b>18,41</b>     | <b>14,01</b> | <b>86,77</b>  | <b>541,39</b>                  | <b>0,39</b>   | <b>5,64</b>  | <b>0,19</b> | <b>2,64</b>  | <b>381,00</b> | <b>528,61</b> | <b>162,24</b>             | <b>5,70</b>  |  |  |  |  |
|              | <b>Обед</b>                                                                                         |                |                  |              |               |                                |               |              |             |              |               |               |                           |              |  |  |  |  |
| 31 (ОП)*     | Консервы овощные (икра кабачковая)                                                                  | 60             | 0,7              | 4            | 4,44          | 56,56                          | 0,009         | 4,2          | 0           | 1,86         | 24,6          | 22,2          | 9                         | 0,42         |  |  |  |  |
| 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         |  |  |  |  |
| 227          | Рыба притушенная (минтай)                                                                           | 105            | 15,00            | 7,50         | 0,84          | 130,86                         | 0,08          | 0,82         | 0,05        | 0,48         | 15,46         | 195,68        | 45,84                     | 0,90         |  |  |  |  |
| 312          | Пюре картофельное                                                                                   | 150            | 3                | 4,8          | 20,44         | 137,00                         | 0,13          | 18,16        | 0,00        | 0,18         | 36,97         | 86,60         | 27,75                     | 1,01         |  |  |  |  |
| ТТК 15 (350) | Кисель из ягод (ягоды замороженные)                                                                 | 200            | 0,13             | 0,04         | 24,53         | 117,00                         | 0,004         | 1,83         | 0           | 0,06         | 13,98         | 9,06          | 4,16                      | 0,14         |  |  |  |  |
| ТТР          | 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         |  |  |  |  |
| ТТР          | 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        |  |  |  |  |
| ТТР          | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке (кефир)   | 200            | 5,40             | 5,00         | 21,60         | 153                            | 0,06          | 1,80         | 0,04        | 0,00         | 242,00        | 188,00        | 30,00                     | 0,20         |  |  |  |  |
|              | <b>Итого за обед:</b>                                                                               | <b>980</b>     | <b>29,86</b>     | <b>25,92</b> | <b>110,72</b> | <b>813,69</b>                  | <b>0,357</b>  | <b>33,66</b> | <b>0,13</b> | <b>3,345</b> | <b>358,13</b> | <b>571,32</b> | <b>139,52</b>             | <b>4,025</b> |  |  |  |  |
|              | <b>Полдник</b>                                                                                      |                |                  |              |               |                                |               |              |             |              |               |               |                           |              |  |  |  |  |
| 148          | Котлеты картофельные (с мясом свиным)                                                               | 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 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         |  |  |  |  |
|              | <b>Итого за полдник:</b>                                                                            | <b>375</b>     | <b>6,7</b>       | <b>10,29</b> | <b>62,76</b>  | <b>388,67</b>                  | <b>0,63</b>   | <b>24,76</b> | <b>9,31</b> | <b>6,84</b>  | <b>100,81</b> | <b>605,22</b> | <b>124,96</b>             | <b>11,15</b> |  |  |  |  |

День: среда  
 Период: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № п/п             | Продукты, наименование блюда                                                                        | Масса порций, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |       |       |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |  |  |  |  |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--|--|--|--|
|                   |                                                                                                     |                 | Б                | Ж     | У      |                                | В <sub>1</sub> | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Мg                        | Fe     |  |  |  |  |
| Завтрак           |                                                                                                     |                 |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |        |                           |        |  |  |  |  |
| 70                | Овощи натуральные соленные (огурцы)                                                                 | 60              | 0,48             | 0,00  | 1,02   | 6,00                           | 0,01           | 2,1   | 0     | 0,07  | 13,8   | 14,4   | 8,4                       | 0,36   |  |  |  |  |
| 244               | Плов из отварной говядины                                                                           | 150             | 15               | 14    | 25     | 286                            | 0,07           | 0,26  | 0,00  | 2,90  | 21,69  | 155,68 | 32,00                     | 2,15   |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |
| 15                | Сыр российский (порционный)                                                                         | 10              | 2,32             | 2,95  | 0      | 36                             | 0              | 0,07  | 0,02  | 0,02  | 88     | 50     | 3,5                       | 0,1    |  |  |  |  |
| 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 (к.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:            |                                                                                                     |                 | 27,57            | 22,54 | 71,22  | 599,55                         | 0,22           | 3,86  | 0,06  | 3,65  | 388,39 | 460,78 | 90,7                      | 4,35   |  |  |  |  |
| Обед              |                                                                                                     |                 |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |        |                           |        |  |  |  |  |
| *                 | Горох отварной отварной (консервированный)                                                          | 60              | 1,54             | 0,1   | 4      | 23,06                          | 0,06           | 2     | 0     | 0,1   | 10     | 31     | 10                        | 0,4    |  |  |  |  |
| 92                | Щи из квашеной капусты с картофелем                                                                 | 200             | 1,31             | 3,93  | 5,02   | 65,2                           | 0,04           | 8,86  | 0     | 1,89  | 37,86  | 35,42  | 16,34                     | 0,62   |  |  |  |  |
| 268               | Колеты рубленые (говядина)                                                                          | 90              | 13               | 19,8  | 12     | 278,2                          | 0,05           | 0,00  | 0,03  | 0,05  | 10,40  | 138,89 | 25,04                     | 2,20   |  |  |  |  |
| 303               | Каша ячневая (перловая)                                                                             | 150             | 3                | 4,16  | 18,19  | 122,2                          | 0,03           | 0     | 0,02  | 0,41  | 13,39  | 104,83 | 12,8                      | 5,86   |  |  |  |  |
| 389               | Соки овощные, фруктовые 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   | 43,5   | 16,5                      | 0,55   |  |  |  |  |
| 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:    |                                                                                                     |                 | 24,95            | 28,66 | 100,96 | 758,73                         | 0,295          | 18,86 | 0,047 | 4,925 | 128,9  | 416,14 | 106,93                    | 10,805 |  |  |  |  |
| Полдник           |                                                                                                     |                 |                  |       |        |                                |                |       |       |       |        |        |                           |        |  |  |  |  |
| *                 | Фрукты свежие (клубника)                                                                            | 100             | 0,8              | 0,2   | 7,5    | 38                             | 0,06           | 38    | 0     | 0,2   | 35     | 17     | 11                        | 0,1    |  |  |  |  |
| 3                 | Бутерброды с сыром                                                                                  | 70              | 7,56             | 10,98 | 22,24  | 218,02                         | 0,12           | 0,13  | 0,09  | 1,13  | 289,65 | 245,25 | 39,75                     | 1,83   |  |  |  |  |
| ТТК 25 (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: |                                                                                                     |                 | 3,50             | 11,17 | 13,26  | 41,76                          | 0,216          | 39,3  | 0,108 | 1,33  | 437,81 | 343,25 | 63,35                     | 2,047  |  |  |  |  |

День: четверг  
 Месяц: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № п/п              | Приём пищи, наименование блюда          | Масса порций,г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |             |              |    | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |  |  |
|--------------------|-----------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--|--|
|                    |                                         |                | Б                | Ж            | У             |                                | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е            | Са | Р                         | Мg            | Fe           |              |  |  |
|                    | <b>Завтрак</b>                          |                |                  |              |               |                                |                |              |             |              |    |                           |               |              |              |  |  |
| *                  | Фрукты свежие (апельсин)                | 100            | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 43                             | 0,04           | 60           | 0           | 0,2          |    | 34                        | 23            | 13           | 0,3          |  |  |
| ТТК № 9 (424*)     | Запеканка из творога «Зеро» со сметаной | 170            | 12,00            | 17,00        | 35,00         | 341,00                         | 0,10           | 1,36         | 0,10        | 2,67         |    | 292,00                    | 299,00        | 45,82        | 1,13         |  |  |
| ТТК 3 (378)        | Чай с молоком ступенчатым               | 200            | 1,6              | 1,6          | 17,3          | 90                             | 0,01           | 0,30         | 0,00        | 0,00         |    | 33,00                     | 25,00         | 6,00         | 0,40         |  |  |
| ПП                 | 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         |  |  |
| ПП                 | Хлеб пшеничный                          | 30             | 2,22             | 0,24         | 14,4          | 64,2                           | 0,03           | 0            | 0           | 0,39         |    | 6,9                       | 26,1          | 9,9          | 0,33         |  |  |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>510</b>     | <b>17,47</b>     | <b>20,02</b> | <b>82,24</b>  | <b>579,9</b>                   | <b>0,19</b>    | <b>61,66</b> | <b>0,1</b>  | <b>3,61</b>  |    | <b>368,8</b>              | <b>382,1</b>  | <b>76,72</b> | <b>2,37</b>  |  |  |
|                    | <b>Обед</b>                             |                |                  |              |               |                                |                |              |             |              |    |                           |               |              |              |  |  |
| 21                 | Салат из соевых сырцов                  | 60             | 0,50             | 3,00         | 1,54          | 35,16                          | 0,01           | 1,75         | 0,00        | 0,04         |    | 11,50                     | 12,00         | 7,00         | 0,30         |  |  |
| ТТК 16 (101)       | Суп картофельный с крутой (пшено)       | 200            | 1,57             | 2,17         | 10,00         | 65,81                          | 0,07           | 6,60         | 0,00        | 0,98         |    | 21,36                     | 44,78         | 18,22        | 0,70         |  |  |
| ТТК № 17 (858 ОП)* | Котлеты говяжьиные 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                | Рисовое овощное                         | 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 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         |  |  |
| 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        |  |  |
| **                 | Фрукты свежие (яблоки)                  | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44,4                           | 0,03           | 10           | 0           | 0,2          |    | 16                        | 11            | 9            | 2,2          |  |  |
|                    | <b>Итого за обед:</b>                   | <b>865</b>     | <b>21,66</b>     | <b>35,03</b> | <b>104,18</b> | <b>814,06</b>                  | <b>0,312</b>   | <b>25,63</b> | <b>0,06</b> | <b>4,165</b> |    | <b>192,57</b>             | <b>313,49</b> | <b>118,3</b> | <b>8,515</b> |  |  |
|                    | <b>Полдник</b>                          |                |                  |              |               |                                |                |              |             |              |    |                           |               |              |              |  |  |
| 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         |  |  |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>                | <b>445</b>     | <b>13,12</b>     | <b>11,79</b> | <b>38,06</b>  | <b>310,83</b>                  | <b>0,23</b>    | <b>21,43</b> | <b>0,05</b> | <b>0,64</b>  |    | <b>62,81</b>              | <b>222,48</b> | <b>41,59</b> | <b>2,37</b>  |  |  |

\* СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, ФГБУН ФИЦ «Питание, биотехнологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСН-3» Под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна. — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.

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

День: пятница  
 Месяц: январь  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рецеп                 | Продукты питания, наименование блюда                                                                        | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |               |             |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--|--|
|                         |                                                                                                             |                 | Б                | Ж            | У            |                                | B <sub>1</sub> | C             | A           | E           | Ca            | P                         | Mg            | Fe            |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                             |                 |                  |              |              |                                |                |               |             |             |               |                           |               |               |  |  |
| 47                      | Салат из кашеистой кашеры                                                                                   | 60              | 1,00             | 3,00         | 5,07         | 51,28                          | 0,01           | 11,93         | 0,00        | 0,00        | 31,47         | 20,45                     | 9,65          | 0,40          |  |  |
| 234                     | Котлеты или биточки рыбные (минтай)                                                                         | 90              | 11               | 7,4          | 0,3          | 111,80                         | 0,07           | 1,17          | 0,04        | 4,86        | 66,85         | 147,51                    | 26,17         | 1,28          |  |  |
| 312                     | Пюре картофельное                                                                                           | 150             | 3                | 4,8          | 20,44        | 137,00                         | 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          |  |  |
| ПР                      | Соки овощные, фруктовые или ягодные (супы) промышленного производства в индивидуальной упаковке с трубочкой | 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          |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                                                                             | <b>760</b>      | <b>19,63</b>     | <b>15,99</b> | <b>95,63</b> | <b>600,55</b>                  | <b>0,2933</b>  | <b>203,39</b> | <b>0,04</b> | <b>6,5</b>  | <b>183,29</b> | <b>352,86</b>             | <b>97,365</b> | <b>4,9118</b> |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                             |                 |                  |              |              |                                |                |               |             |             |               |                           |               |               |  |  |
| 67                      | Выпечка овощной                                                                                             | 60              | 0,80             | 3,50         | 5,00         | 54,70                          | 0,03           | 7,95          | 0           | 1,7         | 20,1          | 24,1                      | 12,8          | 0,5           |  |  |
| 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             | 21           | 3            | 279,8                          | 0,11           | 0,35          | 0,40        | 0,90        | 287,65        | 343,47                    | 24,00         | 3,02          |  |  |
| 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                      | Кондитерские изделия (мармелад, желе, зефир, фруктовый)                                                     | 30              | 0,00             | 0,00         | 24,00        | 96,00                          | 0,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 1,00          | 0,00                      | 1,00          | 0,10          |  |  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                                                             | <b>745</b>      | <b>27,14</b>     | <b>29,26</b> | <b>97,27</b> | <b>753,58</b>                  | <b>0,257</b>   | <b>14,88</b>  | <b>0,4</b>  | <b>5,41</b> | <b>358,55</b> | <b>467,29</b>             | <b>72,44</b>  | <b>6,43</b>   |  |  |
| <b>Полдник</b>          |                                                                                                             |                 |                  |              |              |                                |                |               |             |             |               |                           |               |               |  |  |
| 298*                    | Горбуша запеченная                                                                                          | 150             | 10,8             | 9,61         | 15,3         | 190,89                         | 0,07           | 15,43         | 0,03        | 9,20        | 61,20         | 141,90                    | 35,90         | 1,35          |  |  |
| ТТК 26 (342)            | Компот из свежих плодов (яблочный)                                                                          | 180             | 0,14             | 0,14         | 25,09        | 102,18                         | 0,02           | 5,4           | 0           | 0           | 12            | 4                         | 4             | 0,8           |  |  |
| 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          |  |  |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                                                                             | <b>350</b>      | <b>12,42</b>     | <b>9,91</b>  | <b>49,99</b> | <b>338,83</b>                  | <b>0,11</b>    | <b>20,83</b>  | <b>0,03</b> | <b>9,46</b> | <b>79,8</b>   | <b>163,3</b>              | <b>46,5</b>   | <b>2,37</b>   |  |  |



ПРИЛОЖЕНИЕ

В предположенном варианте меню ДОПУСКАЕТСЯ

- 1 замена сырья 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 рыбы, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 замена иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 замена сока натертого из разных плодов или ягод, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 замена других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

Показатели пищевой ценности некоторых продуктов

| на 100 грамм съедобной части | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин В <sub>1</sub> | С  | А | Е   | Са | Р  | Mg | Fe  |
|------------------------------|------------------|------|-------|--------------------------------|------------------------|----|---|-----|----|----|----|-----|
|                              | Пищевые вещества |      |       |                                |                        |    |   |     |    |    |    |     |
|                              | Б                | Ж    | У     |                                |                        |    |   |     |    |    |    |     |
| Кефир                        | 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                   | 3  | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Ацидофил                     | 0,9              | 0,2  | 8,1   | 43                             | 0,04                   | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Масло сливочное              | 0,8              | 0,2  | 7,5   | 38                             | 0,06                   | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| Вареное мясо                 | 1,5              | 0,3  | 21    | 96                             | 0,04                   | 10 | 0 | 0,4 | 8  | 28 | 42 | 0,6 |
| Сыры                         | 0,8              | 0,3  | 9,6   | 49                             | 0,05                   | 10 | 0 | 0,5 | 20 | 20 | 9  | 0,5 |
| Сыры                         | 0,8              | 0,3  | 9,6   | 49                             | 0,05                   | 10 | 0 | 0,5 | 20 | 20 | 9  | 0,5 |
| Виноград                     | 0,6              | 0,6  | 15,4  | 72                             | 0,03                   | 6  | 0 | 0,4 | 30 | 22 | 17 | 0,6 |
| Зеленная фасоль              | 0,8              | 0,4  | 7,5   | 41                             | 0,03                   | 60 | 0 | 0,3 | 40 | 23 | 18 | 1,2 |
| Виноград                     | 0,8              | 0,2  | 10,6  | 52                             | 0,03                   | 15 | 0 | 0,3 | 37 | 30 | 26 | 0,5 |
| Виноград                     | 0,8              | 0,2  | 10,6  | 52                             | 0,03                   | 15 | 0 | 0,3 | 37 | 30 | 26 | 0,5 |
| Черника                      | 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 | 23 | 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  | 9,3   | 45                             | 0,04                   | 10 | 0 | 1,1 | 20 | 34 | 16 | 0,6 |