

УТВЕРЖДЕНО

Управлением администрации муниципального
образования муниципальный округ город Горячий Ключ
Краснодарского края

Е. А. Ефременко
приказ от 18.08.2025 № 535

экспертное заключение № 1444/23 от 15.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



приказ от 19.08.25 № 448

Осипова С.С.

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 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Возрастная категория от 0 до 14 лет																
№ рецепта	Приемы пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
ТТК № 1 (658,659)*	Фасоль кукурузная в сухарях «Стрипс»	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	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
11Р	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		
11Р	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		
11Р	Сок овощной, фруктовый или ягодный (виноградный) промышленного производства в индивидуальной упаковке с пробкой	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	20,23	12,91	103,52	607,15	0,72	33,39	0,03	3,26	157,25	284,1	103,55	5,49		
Обед																
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,27	44,34	0,02	7,9	0	0,33	15,25	21,37	11,3	0,4		
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	Каша пшеница (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	0	12	4	4	0,8	
11Р	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		
11Р	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	24,56	30,67	107,47	798,71	0,34	19,9	0,037	2,39	88,82	370,62	111,26	6,75		
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)	Ленинградский творожок	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	382,27	0,12	3,9	0,051	1,18	211,52	235,85	54,92	1,69		

* СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, ФГБУН ФИЦ «Питание, биотехнология и безопасность пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»/Поиск

рек. Г.Г. Овчинникова и В.А. Тугельяна. — М.: Издательство АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 1 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Капша 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 сухим	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																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,2	4,9	0	0,23	11,4	20,35	9,6	0,44				
96	Расходники 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	Капуста 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	22,58	27,31	100,24	735,44	0,42	40,47	0,04	10,56	214,89	389,50	116,31	7,16				
	Подливка																	
406	Пирожки песочные (простые) с помидором или парочкой с повидлом промышленного производства и 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) ²	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого за подливку:	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				

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

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: лето-осенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Продукт или наименование блюда	Масса продукта, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
23	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	60	0,60	4,00	2,10	46,80	0,02	13,28	0,00	0,44	20,05	14,74	11,02	0,53		
249	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)	Кафеинный 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		
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		
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого за завтрак	520	19,62	23,88	64,68	547,68	0,23	21,08	0,02	4,1	189,18	361,92	83,69	5,62		
Обед																
71	Овощи нагретые свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98		
284	Запеканка картофельная с печенью	170	18,5	10,66	22,83	270,78	0,47	19,4	7,4	4,8	51,04	436,46	81,03	7,7		
389	Суп овощной, фруктовое и ягодное (картофельный)	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		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
ПП	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775		
ПП	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	0,20	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого за обед:	905	31,86	20,72	111,26	769,85	0,685	36,08	7,6	8,085	398,27	772,14	179,08	11,305		
Полдник																
ТТК 19 (5)	Бутерброды с мясным кулебяком из печени (бигоса рубленая)	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: лето-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
ТТК 10 (71)	Омлет из натуральных свежих (томаты и сыр)	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,22	6,72	0,00	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42				
ТТК 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	17,05	18,28	71,03	513,27	0,41	19,18	0,08	5,76	94,71	264,99	77,67	5,02				
	Обед																	
59	Суп 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 кабачками и птицей	225	8,12	5,7	15,03	143,90	0,06	4,6	0,004	1,07	18,22	37,88	14,5	0,54				
ТТК 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	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7				
	Итого за обед:	850	30,98	24,55	112,44	792,29	0,325	26,47	0,074	6,725	235,96	375,6	96,18	5,075				
	Полдник																	
ТТК 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 полдник:	350	5,69	8,39	50,69	301,03	0,13	1,13	0,04	0,3	123,62	143,25	40,32	1,78				

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

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

Образные питательные вещества																	
№ рецепта	Группы пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
71	Омлет картофельный с сыром (сырники)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3			
768	Витаминный салат (овощи)	90	13	19,8	12	278,20	0,05	0,00	0,03	0,05	10,40	138,89	25,04	2,20			
564*	Макаронный салат с томатами	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			
ТК 7 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	8,30	38,40	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63			
ТР	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		530	20,31	27,38	64,84	583	0,182	105,64	0,027	4,4	68,26	237,31	64,12	4,49			
Обед																	
45	Салат из брокколи и картофеля	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27			
102	Суп картофельный с фасолью (пюре)	200	4,39	4,21	13,22	118,5	0,18	6,60	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64			
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			
389	Суп овощной, фруктовый и молочный (сметана)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60			
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	25	1,4	0,27	12,15	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775			
**	Фрукты свежие (группа)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3			
Итого за обед:		785	26,28	22,44	119,16	776,61	0,38	186,96	0	11,945	127,06	365,14	118,26	8,385			
Подзавтрак																	
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			
ТК 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			
ТК 23 (350)	Кисель из ягод смородины (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 подзавтрак:		370	9,64	10,35	49,82	331,15	0,152	5,16	0,16	1,41	93,14	199,5	82,4	2,59			

*ОП — Сбалансированный рацион питания. Сбалансированный рацион питания / Составитель: Морозов М.П. — М.: ДеЛит пресс, 2011. — 1008с.
** — таблица минерального состава и калорийности. Российская академия питания. Суховин Н.М., Тютельман В.А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Возрастная категория от 1 до 1 лет																	
№ рецеп	Примечание, 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			
	Завтрак																
*	Фрукты свежие (яблоко/апельсин)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6			
ТТК 8 (54-10м)*	Каша гречневая с маслом	170	14	19	10	267	0,07	24,56	0,06	2,16	69,62	196,1	40,8	3,1			
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 (попеченье)	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			
	Итого:	540	20,89	23,14	62,6	540,55	0,18	30,66	0,08	3,24	212,52	328,80	80,10	5,34			
	Обед																
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54			
81	Борщ (со сметаной)	205	1,40	4,63	7,02	81,00	0,02	8,74	0,00	1,90	42,02	36,88	18,50	0,88			
279	Терясли 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 отварные 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 замороженные)	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2			
	Итого за обед:	905	29,44	33,92	110,95	866,97	0,705	34,81	0,08	4,145	342,53	338,81	96,85	7,665			
	Полдник																
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	0,03	1,03	46,38	175,58	31,12	2,58			
389	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7			
	Итого за полдник:	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: Пособие — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. — 275 с.х.

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

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Возрастная категория от 1 до 3 лет																
№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
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 (порезками)	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	Хлеб ржаной															
ПР	Кисломолоочный 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		
ПР	Итого:	680	27,75	22,66	72,48	606,75	0,63	12,26	0,06	4	382,99	461,98	94,3	4,53		
Обед																
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,5	3,66	3,16	47,64	0,02	5,3	0	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62	0	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66		
268	Колеты рубленные (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	Капша вязкая (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 (абрикотовый)	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		
ПР	Итого за обед:	775	24,01	32,25	101,42	789,91	0,265	25,92	0,047	6,575	132,08	407,38	109,21	11,075		
Полдник																
*	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6		
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		
ПР	Итого за полдник:	350	10,97	13,66	49,66	368,06	0,206	7,3	0,108	1,53	432,81	348,25	69,35	2,547		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
*	Фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0,12	10,8	52,8	0,036	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84			
ТТК № 9 (424*)	Запеканка из творога «Зебра» 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 сухим	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40			
ПР	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
	Итого:	530	17,65	19,94	84,94	589,7	0,186	13,66	0,1	4,73	368,4	390,3	73,32	2,91			
	Обед																
ТТК 10 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,22	6,72	0,00	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42			
ТТК 16 (101)	Суп картофельный с крупой (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 отбивные из птицы	90	11,67	17,7	7,1	234,38	0,07	0,70	0,03	1,60	52,20	97,20	27,00	1,60			
143	Резь 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			
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:	865	21,7	32,12	104,35	789,1	0,525	30,6	0,06	4,365	190,37	318,29	121,5	8,635			
	Полдник																
240	Фрикадельки рыбные	95	10,20	7,46	7,08	136,26	0,08	0,40	0,05	0,44	37,07	139,96	30,87	0,84			
310	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,00	142,19	0,15	21,00	0,00	0,20	14,64	79,72	9,32	1,15			
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Итого за полдник:	445	13,12	11,79	38,06	310,83	0,23	21,43	0,05	0,64	62,81	222,48	41,59	2,27			

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

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

День: пятница

Пол: женщина

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,39	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27		
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90	11	7,4	0,3	111,80	0,07	1,17	0,04	4,86	66,83	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	Сок апельсиновый, фруктовый или яблочный (сладкий) промышленного производства и индивидуальной упаковки с трубочкой	200	0,60	0,20	30,40	123,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60		
Итого за завтрак		760	19,42	16,04	94,44	588,51	0,289	195,56	0,04	11,53	166,8	349,39	96,77	4,78		
Обед																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,2	4,9	0	0,23	11,4	20,35	9,6	0,44		
116	Суп с крупой и томатом-пюре	200	0,56	3,80	1,51	42,48	0,01	1,18	0,00	1,80	17,10	9,82	4,14	0,22		
211	Омлет с сыром	165	19,7	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 (замороженных) смесью фруктов и ягод замороженных	200	0,18	0,12	20	81,8	0,02	5,4	0	0	1,2	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 (мороженое) шоколадной (фруктовой)	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		
Итого за обед		745	26,92	29,41	94,46	741,3	0,427	11,83	0,4	3,94	349,85	463,54	69,24	6,37		
Полдник																
298*	Грушевый десерт	150	10,8	9,61	15,3	190,89	0,07	15,43	0,03	9,20	63,20	141,90	35,90	1,35		
ТТК 26 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	5,4	0	0	1,2	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		
Итого за полдник		350	12,42	9,91	49,99	338,83	0,11	20,83	0,03	9,46	79,8	163,3	46,5	2,37		

*ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Митиной и В.А. Тугариной - М.: ДеЛта прес, 2010.

энергетическая	пищевые вещества (г)			2350	1697,794
	Б	Ж	У		
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ			77,00	79,00	335,00
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)			57,57	59,17	234,32
Соотношение за период:			1	1	4

ЗАБТРАК

энергетическая	пищевые вещества (г)			5 709,80	570,98
	Б	Ж	У		
Итого за период всего:			194,71	201,25	789,75
Среднее значение за 10 дней			19,47	20,13	78,98
Соотношение:			1	1	4
Выполнение от суточной нормы, %			25,29	25,47	23,57

ОБЕД

энергетическая	пищевые вещества (г)			7 824,51	782,45
	Б	Ж	У		
Итого за период всего:			267,91	275,37	1 069,17
Среднее значение за 10 дней			26,79	27,54	106,92
Соотношение:			1	1	4
Выполнение от суточной нормы, %			34,79	34,86	31,92

ПОЛДНИК

энергетическая	пищевые вещества (г)			3 443,63	344,36
	Б	Ж	У		
Итого за период всего:			113,07	115,08	484,23
Среднее значение за 10 дней			11,31	11,51	48,42
Соотношение:			1	1	4
Выполнение от суточной нормы, %			14,68	14,57	14,45

В периодическом издании не было

приготовлении брыз «жидкая молочная» и «сух» монотонный с крыльцо из другой крыльцо с соответствием норм закваски и нежности

выступающих флуидов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм безопасности и энергетической ценности

влияния упругих композитных материалов, с соблюдением норм безопасности и энергетической ценности

[illegible][illegible]