

УТВЕРЖДЕНО

Управление образования администрации муниципального
образования город Горячий Ключ

И.А. Ефременко
приказ от 09.02.2024 № 109
экспертное заключение № 11/23 от 09.02.2024 г

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

сезон зимне-весенний
возрастная категория от 12 лет и старше

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец	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	Мг	Fe						
Завтрак																				
70	Овоши натуральные соленые (отуры)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,01	23	24	14	0,6						
ТТК 29 (289)	Рагу из птицы	230	16,00	15,40	20,00	282,60	2,57	14,88	0,01	2,57	48,36	142,23	50,85	2,48						
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01						
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44						
ПР	Хлеб ржаной	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:	605	21,55	19,67	63,75	512,55	2,66	18,41	0,03	3,42	99,76	237,13	86,95	4,74						
Обед																				
70	Овоши натуральные соленые (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80						
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,25	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87						
268	Шницель рубленый (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44						
321	Капустя гушеная	180	3,71	5,82	16,97	135,18	0,05	30,88	0	3,12	99,8	72,25	37,16	1,45						
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8						
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55						
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08						
ПР	Печенье сахарное	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,02	0,00	0,00	0,52	4,35	13,50	3,00	0,31						
	Итого за обед:	930	28,69	32,93	124,6	905,7	0,326	55,03	0,027	5,95	183,95	415,64	135	8,3						
Полдник																				
ТТК 30 (208)	Лапшевник с творогом	200	15,90	13,00	40,60	343,00	0,09	0,12	0,05	1,93	111,00	180,20	31,41	1,41						
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	180	2,96	2,26	9,84	71,54	0,04	1,43	0,021	0	137	112,14	19,19	0,43						
	Итого за полдник:	380	18,86	15,26	50,44	414,54	0,13	1,55	0,071	1,93	248	292,34	50,6	1,84						

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
528	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)	200	3,8	6,68	32,53	205,44	0,12	0	0,03	0,56	18,4	102,13	39,33	1,09				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
*	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:	610	13	19,37	94,88	600,44	0,24	177	0,17	2,7	94,8	271,93	85,73	5,91				
	Обед																	
53	Салат из свежесы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,28	72,90	0,05	6,83	0	1,87	28,33	41,62	18,33	1,3				
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,97	107,25	0,09	7,50	0,00	2,30	23,40	53,20	20,80	0,85				
230	Рыба жареная (минтай)	120	16,66	16,15	4,8	231,26	0,12	1,6	0,05	5,46	46,81	206,27	46,4	0,91				
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,04	29,46	182,9	0,12	0	0,01	0,18	13,69	101,26	35,4	1,16				
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08				
	Итого за обед:	935	31,44	31,28	126,81	914,55	0,465	16,33	0,06	10,97	163,6	498,35	152,18	7,1				
	Полдник																	
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,30	3,00	35,53	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64				
ПР	Кисломолоочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)	200	5,40	5,00	21,60	153	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20				
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого за полдник:	360	9,1	8,4	66,93	379,8	0,14	11,93	0,05	1,52	269,4	234,4	51,7	3,04				

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

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
47	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	8,46	85,64	0,02	19,89	0,00	0,00	52,45	34,08	16,07	0,66		
ТТК 23 (258)	Мясо духовое (говядина)	200	15,00	19,02	17,72	302,06	0,11	6,30	0,00	3,70	37,77	251,11	49,52	4,20		
ТТК 22 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	10,30	46,40	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775		
	Итого за завтрак	575	21,81	32,09	68,13	643,17	0,21	126,19	0,04	5,31	128,91	352,93	88,48	6,73		
Обед																
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75	0,05	10,67	0	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22		
284	Запеканка картофельная с печенью	200	21,06	17,06	26	341,78	0,55	22,82	8,7	5,6	60,05	513,48	95,33	9,05		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08		
ПР	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:	1035	36,04	28,26	123,91	897,39	0,78	49,19	8,90	9,43	419,32	887,68	207,70	13,70		
Полдник																
372	Бюбюки печеные	50	0,18	0,17	7,86	33,69	0,01	2,3	0	0,09	8,26	5,06	4,1	1,01		
ТТК 3 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые)	140	17,96	22,32	32,2	398,32	0,1	0	0,027	0,58	20,75	189,12	41,02	2,88		
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого за полдник:	390	18,21	22,51	48,04	464,39	0,11	2,33	0,027	0,67	40,11	196,98	46,52	4,17		

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	100	1,2	7	7,4	97	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7					
ТТК 32 (231)	Поджарка из рыбы (минтай)	100	12,64	6,88	6,69	139,24	0,09	4,5	0,01	6	44,73	172,87	22,73	0,88					
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21					
ТТК 24 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36					
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	Итого:	655	22,32	23,91	82,89	635,87	0,32	34,42	0,03	10,15	161,59	386,29	94,13	4,53					
Обед																			
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,36	0	0,35	23,98	44,53	30,38	1,08					
108	Суп картофельный с клецками/ с пшеницей	250	9,02	6,33	16,7	159,85	0,07	5,1	0,004	1,18	20,24	42,09	16,11	0,6					
ТТК 35 (220)	Сырники из творога и картофеля	240	20,16	21,48	28,64	388,52	0,14	4,62	0,08	4,32	178,08	263,64	38,40	1,40					
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8					
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55					
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08					
**	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3					
	Итого за обед:	975	36,96	29,13	131,13	932,33	0,405	79,48	0,084	7,01	287,85	457,86	127,14	5,81					
Полдник																			
ТТК 14 (182)	Каша жидкая молочная (пшенная)	200	7,15	11,16	32,61	259,48	0,17	1,11	0,05	0,2	131,52	175,59	45,33	1,17					
ТТК 31 (348)	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,02	26,23	106,42	0	0,3	0	0,15	24,98	11,56	6,32	0,9					
	Итого за полдник:	400	7,48	11,18	58,84	365,9	0,17	1,41	0,05	0,35	156,5	187,15	51,65	2,07					

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

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

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15				
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01				
ТТК 49 (208)	Дашенник с творогом	200	13,87	13,76	49,99	379,28	0,12	0,17	0,08	2,34	133,20	216,27	37,73	1,70				
ТТК 8 (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				
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Итого за завтрак	550	23,13	24,65	88,11	662,69	0,2	6,6	0,2	3,2	418,0	424,9	78,9	4,6				
	Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,08	6,47	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,50	28,16	13,33	0,55				
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,26	16,52	148,25	0,22	8,25	0,00	2,45	42,67	88,10	35,57	2,05				
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,11	27,09	396	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,58	42,67	2,87				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08				
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого за обед:	935	33,86	30,84	131,57	962,31	0,465	196,39	0	9,36	170,64	451,44	139,82	9,9				
	Полдник																	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
ТТК 45 (488 ОП*)	Запеканка морковная	200	5,93	7,61	36,6	238,61	0,15	4,35	0,08	1,48	77,6	153,6	86,267	2,04				
ТТК 16 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)	180	0,11	0,04	22,09	89,16	0,01	1,90	0,00	0,06	12,94	7,50	12,90	0,06				
	Итого за полдник:	420	11,12	12,25	58,97	390,77	0,192	6,25	0,18	1,78	112,54	237,9	103,967	3,1				

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

День: понедельник
Неделя: вторник
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
255	Печень по-строгановски	100	12,11	10,11	3,52	153,51	0,02	8,40	5,80	3,43	33,24	239,30	17,46	5,00		
303	Каша вязкая гречневая	180	5,4	5,64	24,31	169,55	0,13	0	0,02	0,42	11,04	133,32	88,2	2,97		
ПР	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж 2,5 %)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого:	650	28,35	21,8	79,65	633,95	0,33	19,80	5,86	4,84	316,38	630,22	163,36	11,74		
Обед																
*	Горох овощной отварной (консервированный)	100	2,56	0,17	6,5	37,77	0,1	3,3	0	0,17	16,67	51,66	16,66	0,66		
81	Борщ	250	1,60	4,85	8,56	91,25	0,03	10,92	0,00	2,37	52,52	46,10	23,12	1,10		
279	Тертельи 2-й вариант	130	13,11	17,30	15,00	268,14	0,08	0,00	0,00	0,08	20,38	53,43	18,20	1,08		
ТТК 52 (204)	Макароньы отварные с сыром	190	9,5	8,16	38,57	265,72	0,08	0,2	0,09	0,1	280,44	191,96	19,24	1,16		
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная)	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08		
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
	Итого за обед:	1055	33,35	31,76	149,09	1014,98	0,421	24,82	0,09	4,08	420,56	443,75	118,47	8,73		
Полдник																
ТТК 46 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	160	16,75	13,76	28,99	306,94	0,13	2,84	0,06	1,12	52,77	198,55	36,75	2,92		
ПР	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7		
	Итого за полдник:	360	18	14	52	404	0	18	0	2	87	235	49	4		

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

День: вторник
 Неделя: вторник
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец	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	Мг	Fe					
	Завтрак																		
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,30	0,05	4,01	0,00	0,35	31,70	56,02	33,36	0,91					
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,51	9,95	31,03	231,71	0,05	1,10	0,05	0,20	123,90	131,56	28,68	0,44					
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,30	3,00	35,53	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64					
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	200	3	2,51	10,93	78,31	0,04	1,6	0,023	0	152,22	124,6	21,32	0,47					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
	Итого:	630	19,36	20,43	114,44	714,92	0,25	6,84	0,18	2,50	348,12	450,48	110,76	3,79					
	Обед																		
70	Овощи натуральные соевые (отушка)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,12	23	24	14	0,6					
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,15	95,25	0,01	8,56	0,05	0,03	12,71	10,60	4,15	0,17					
235	Шницель рыбный натуральный	110	13,08	14,47	8,65	217,15	0,05	3,8	0,05	5,44	59,05	202,83	35,66	2,91					
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21					
357	Кисель из плодов липовника	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,006	48,8	0	0,3	15,7	6,3	2,32	0,27					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55					
	Итого за обед:	920	24,57	26,09	114,36	814,4	0,327	86,45	0,1	7,065	175,52	435,45	115,13	7,15					
	Полдник																		
148	Котлеты картофельные (с маслом сливочным)	200	6,16	8,92	33,76	270	1,02	43,48	16,55	10,73	114,36	978,07	181,59	17,24					
ТТК 34 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8					
	Итого за полдник:	380	6,3	9,06	58,85	372,18	1,04	48,88	16,55	10,73	126,36	982,07	185,59	18,04					

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
70	Овощи наугорьальные соевые (томаты)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80		
ТТК 10 (54-10м)*	Капустя тушеная с мясом	200	20,68	22,4	8,65	318,92	0,08	28,89	0,07	2,54	81,91	230,71	48	3,64		
ТТК 24 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15		
ПР	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775		
	Итого:	580	29,78	28,44	56,54	597,79	0,156	40,62	0,1	3,605	253,66	406,71	88,8	6,265		
	Обед															
52	Салат из свежкы отварной	100	1,40	6,00	8,27	92,80	0,02	6,5	0	0,02	35,45	40,62	20,68	1,32		
92	Пи из квашеной капусты с картофедем	250	1,64	4,91	6,27	81,5	0,05	11,07	0	2,36	47,32	44,27	20,42	0,77		
268	Колеты рубленные (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44		
303	Каша вязкая (перловая)	180	3,61	4,99	21,83	146,67	0,04	0	0,02	0,49	16,06	125,8	15,36	7,03		
389	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55		
	Итого за обед:	920	28,59	38,74	118,53	938,25	0,31	25,57	0,047	5,63	173,38	497,51	133,28	14,06		
	Полдник															
*	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3		
3	Бутерброды с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,81	0,12	0,13	0,09	1,13	289,65	245,25	39,75	1,83		
ТТК 39 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,08	12,02	78,04	0,036	1,17	0,018	0	113,16	81	12,6	0,117		
	Итого за полдник:	355	12,41	14,73	42,36	356,85	0,196	61,3	0,108	1,33	436,81	349,25	65,35	2,247		

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

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

№ реч	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
*	Завтрак Фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	72	0	0,24	40,8	27,6	15,6	0,36				
ТТК 26 (224)	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200	17,60	19,73	37,51	398,01	0,12	1,6	0,08	3,16	343	351,6	53,9	1,3				
ТТК 25 (378)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	Итого:	580	24,18	22,14	93,75	672,78	0,238	73,9	0,08	4,06	430,6	462,1	92,9	3,32				
	Обед																	
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,12	23	24	14	0,6				
ТТК 47 (101)	Суп картофельный с крупной (речневая)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,20	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87				
ТТК № 36 (858)	Котлеты отбивные из птицы	120	15,56	23,6	9,47	312,52	0,09	0,93	0,04	2,13	69,60	129,60	36,00	2,12				
140	Свежая, тушеная в соусе	180	3,82	6,47	20,06	153,75	0,04	2,25	0,03	3,48	73,61	84,34	32,72	2,38				
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08				
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого за обед:	1035	28,66	34,02	124,81	913,92	0,345	25,28	0,07	8,31	260,28	400,91	145,74	11,05				
	Полдник																	
240	Фрикадельки рыбные	120	12,80	9,42	8,94	171,74	0,10	0,50	0,06	0,55	46,82	176,79	38,99	1,06				
310	Картофель отварной	200	3,80	5,74	30,67	189,54	0,20	28,00	0,00	0,27	19,51	106,29	12,42	1,53				
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого за полдник:	520	16,67	15,18	47,59	393,66	0,3	28,53	0,06	0,82	77,43	285,88	52,81	2,87				

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

День: пятница
Неделя: втора
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,08	6,47	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,50	28,16	13,33	0,55				
ТТК 12 (224)	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	12,9	8,26	0,32	127,22	0,08	1,3	0,04	5,4	74,28	163,9	29,08	1,42				
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (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	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	Итого за завтрак	650	23,12	20,15	97,94	643,23	0,36	33,89	0,04	7,88	218,24	386,58	114,41	5,35				
	Обед																	
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	100	1,2	7	7,4	97	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7				
116	Суп с крупной и томатом-пюре	250	0,70	4,75	1,89	53,11	0,01	1,47	0,00	2,25	21,27	5,17	0,27	0,22				
211	Омлет с сыром	200	23,88	27,23	3,39	354,15	0,13	0,42	0,49	1,09	348,67	416,32	29,09	3,65				
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55				
ПР	Кондитерские изделия (мармелад желейный фруктовый)	30	0,00	0,00	23,80	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10				
	Итого за обед:	870	32,04	39,9	108,44	914,02	0,269	14,29	0,49	7,54	446,94	558,99	78,36	7,57				
	Подник																	
298 (ОП)**	Голубцы ленивые	200	14,4	12,81	20,4	254,49	0,09	20,57	0,04	12,27	84,27	189,20	47,87	1,80				
ТТК 34 (342)	Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная)	180	0,46	0,16	25,97	107,16	0,01	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	42,80	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Итого за подник:	400	16,34	13,13	55,97	404,45	0,12	25,43	0,04	12,53	99,67	210,2	58,07	2,74				

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

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

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
	134,74	135,46	539,78	3 946,68	13,47	1	14,97
				394,67	13,55	1	14,72
						4	14,09
							14,51

ПОЛДНИК

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
	314,20	322,95	1 253,25	9 207,85	31,42	1	34,91
				920,79	32,30	1	35,10
						4	32,72
							33,85

ОБЕД

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			Итого за период всего:	Среднее значение за 10 дней	Соотношение:	выполнение от суточной нормы, %
	Б	Ж	У				
	226,60	232,65	840,08	6 317,39	22,66	1	25,18
				631,74	23,27	1	25,29
						4	21,93
							23,23

ЗАВТРАК

энергетическая ценность (ккал)	пищевые вещества (г)			СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	Выполнение за период (среднее значение за 10 дней)	Соотношение за период:	выполнение от суточной нормы за период, %
	Б	Ж	У				
	90,00	92,00	383,00	2720	67,55	1	75,06
				1947,192	69,11	1	75,12
						4	68,75
							71,59

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

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