

УТВЕРЖДЕНО:

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

  
Е. А. Ефременко  
приказ от 18.08.2025 № 935

экспертное заключение № 1445/23 от 15.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от

№ 134

Директор

  
Лухерсшей А. Сухарский

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

Разработано: МКУ «Центр развития образования» муниципального образования город Горячий Ключ

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 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 <sub>1</sub> | С            | А            | Е             | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
|                     | <b>Завтрак</b>                                                                                                     |                |                  |              |               |                                |                |              |              |               |                           |               |               |             |
| 71                  | Овощи натуральные свежие (томаты)                                                                                  | 100            | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                          | 0,7            | 17,5         | 0            | 133           | 14                        | 26            | 20            | 0,9         |
| ТТК № 27 (658,659)* | Филе куриное в сухарях «Стрипсы»                                                                                   | 120            | 16               | 9            | 15            | 205,00                         | 0,10           | 0,94         | 0,04         | 2,14          | 62,64                     | 129,60        | 36,00         | 2,14        |
| 312                 | Пюре картофельное                                                                                                  | 180            | 3,6              | 5,76         | 24,53         | 164,36                         | 0,15           | 21,79        | 0,00         | 0,21          | 44,36                     | 103,92        | 33,30         | 1,21        |
| ТТК 28 (376)        | Чай с сахаром                                                                                                      | 200            | 0,07             | 0,02         | 7,98          | 32,38                          | 0              | 0,03         | 0            | 0             | 11,1                      | 2,8           | 1,4           | 0,28        |
| ПР                  | Хлеб пшеничный                                                                                                     | 40             | 2,96             | 0,32         | 19,2          | 85,60                          | 0,04           | 0            | 0            | 0,52          | 9,2                       | 34,8          | 13,2          | 0,44        |
| ПР                  | Хлеб ржаной                                                                                                        | 30             | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 0,03           | 0,00         | 0,00         | 0,27          | 6,90                      | 31,80         | 7,50          | 0,93        |
| ПР                  | Соки овощные, фруктовые или ягодные (виноградный) промышленного производства в индивидуальной упаковке с трубочкой | 200            | 0,60             | 0,40         | 32,60         | 136,40                         | 0,04           | 4,00         | 0,00         | 0,40          | 40,00                     | 24,00         | 18,00         | 0,80        |
|                     | <b>Итого:</b>                                                                                                      | <b>870</b>     | <b>26,01</b>     | <b>16,03</b> | <b>117,93</b> | <b>714,71</b>                  | <b>1,06</b>    | <b>44,26</b> | <b>0,04</b>  | <b>136,54</b> | <b>188,2</b>              | <b>352,92</b> | <b>129,4</b>  | <b>6,7</b>  |
|                     | <b>Обед</b>                                                                                                        |                |                  |              |               |                                |                |              |              |               |                           |               |               |             |
| ТТК 28 (71)         | Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)                                                                         | 100            | 0,90             | 0,15         | 2,85          | 17,00                          | 0,36           | 11,20        | 0,00         | 0,40          | 15,50                     | 28,00         | 17,00         | 0,70        |
| ТТК 32 (101)        | Суп картофельный с крупой (гречневая)                                                                              | 250            | 1,76             | 2,67         | 10,48         | 72,99                          | 0,08           | 8,25         | 0,00         | 1,22          | 26,70                     | 55,97         | 22,77         | 0,87        |
| 268                 | Шницель рубленый (говядина)                                                                                        | 100            | 14               | 18           | 13            | 270,00                         | 0,06           | 0,00         | 0,03         | 0,06          | 11,55                     | 154,32        | 27,82         | 2,44        |
| 303                 | Каша вязкая (пшеничная)                                                                                            | 180            | 4,8              | 5,04         | 29,46         | 182,9                          | 0,12           | 0            | 0,01         | 0,18          | 13,69                     | 101,26        | 35,4          | 1,16        |
| ТТК 11 (342)        | Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)                                              | 200            | 0,18             | 0,12         | 20            | 81,8                           | 0,02           | 5,4          | 0            | 0             | 12                        | 4             | 4             | 0,8         |
| ПР                  | Хлеб пшеничный                                                                                                     | 50             | 3,7              | 0,4          | 24            | 107,00                         | 0,05           | 0            | 0            | 0,65          | 11,5                      | 43,5          | 16,5          | 0,55        |
| ПР                  | Хлеб ржаной                                                                                                        | 40             | 2,20             | 0,44         | 19,76         | 91,80                          | 0,04           | 0,00         | 0,00         | 0,36          | 9,20                      | 42,40         | 10,00         | 1,24        |
| ПР                  | Печенье сахарное                                                                                                   | 15             | 1,12             | 1,47         | 11,16         | 62,55                          | 0,02           | 0,00         | 0,00         | 0,52          | 4,35                      | 13,50         | 3,00          | 0,31        |
|                     | <b>Итого за обед:</b>                                                                                              | <b>935</b>     | <b>28,66</b>     | <b>28,29</b> | <b>130,71</b> | <b>886,02</b>                  | <b>0,75</b>    | <b>24,85</b> | <b>0,037</b> | <b>3,39</b>   | <b>104,49</b>             | <b>442,95</b> | <b>136,49</b> | <b>8,07</b> |
|                     | <b>Полдник</b>                                                                                                     |                |                  |              |               |                                |                |              |              |               |                           |               |               |             |
| ТТК 38 (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 18 (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        |
|                     | <b>Итого за полдник:</b>                                                                                           | <b>380</b>     | <b>18,86</b>     | <b>15,26</b> | <b>50,44</b>  | <b>414,54</b>                  | <b>0,13</b>    | <b>1,55</b>  | <b>0,071</b> | <b>1,93</b>   | <b>248</b>                | <b>292,34</b> | <b>50,6</b>   | <b>1,84</b> |

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

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

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 <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
|              | <b>Завтрак</b>                                                                                                    |                |                  |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |             |
| 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) с маслом и сахаром                                                                 | 200            | 4,00             | 9,00         | 40,00         | 257,00                         | 0,05           | 1,10         | 0,05        | 0,20        | 123,90                    | 131,56        | 28,68         | 0,44        |
| ТТК 3 (378)  | Чай с молоком сгущенным                                                                                           | 200            | 1,6              | 1,6          | 17,3          | 90                             | 0,01           | 0,30         | 0,00        | 0,00        | 33,00                     | 25,00         | 6,00          | 0,40        |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                                                                                    | 40             | 2,96             | 0,32         | 19,2          | 85,60                          | 0,04           | 0            | 0           | 0,52        | 9,2                       | 34,8          | 13,2          | 0,44        |
| *            | Фрукты свежие (груши)                                                                                             | 120            | 0,48             | 0,37         | 12,37         | 54,60                          | 0,03           | 6            | 0           | 0,48        | 22,8                      | 19,2          | 14,4          | 2,76        |
|              | <b>Итого:</b>                                                                                                     | <b>600</b>     | <b>14,12</b>     | <b>15,89</b> | <b>89,15</b>  | <b>550,2</b>                   | <b>0,16</b>    | <b>7,4</b>   | <b>0,15</b> | <b>1,44</b> | <b>210,9</b>              | <b>287,36</b> | <b>67,08</b>  | <b>5,04</b> |
|              | <b>Обед</b>                                                                                                       |                |                  |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |             |
| 24           | Салат из свежих помидоров и огурцов                                                                               | 100            | 0,95             | 6,06         | 3,05          | 70,6                           | 0,04           | 9,44         | 0           | 0,48        | 27,18                     | 30,1          | 16,51         | 0,76        |
| 96           | Рассольник ленинградский                                                                                          | 250            | 2                | 5            | 12            | 101,00                         | 0,09           | 7,50         | 0,00        | 2,30        | 23,40                     | 53,20         | 20,80         | 0,85        |
| 235          | Шницель рыбный натуральный                                                                                        | 110            | 13               | 14           | 9             | 214,00                         | 0,05           | 3,8          | 0,05        | 5,44        | 59,05                     | 202,83        | 35,66         | 2,91        |
| 321          | Капуста тушеная                                                                                                   | 180            | 3,71             | 5,82         | 16,97         | 135,18                         | 0,05           | 30,88        | 0           | 3,12        | 99,8                      | 72,25         | 37,16         | 1,45        |
| ТТК 12 (349) | Компот из смеси сухофруктов                                                                                       | 200            | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,80                         | 0              | 0,4          | 0           | 0,2         | 31,82                     | 15,4          | 6             | 1,25        |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                                                                                    | 50             | 3,7              | 0,4          | 24            | 107,00                         | 0,05           | 0            | 0           | 0,65        | 11,5                      | 43,5          | 16,5          | 0,55        |
| ПР           | Хлеб ржаной                                                                                                       | 35             | 1,96             | 0,39         | 17,29         | 80,46                          | 0,04           | 0,00         | 0,00        | 0,31        | 8,05                      | 37,10         | 8,75          | 1,08        |
|              | <b>Итого за обед:</b>                                                                                             | <b>925</b>     | <b>25,98</b>     | <b>31,76</b> | <b>114,32</b> | <b>841,04</b>                  | <b>0,315</b>   | <b>52,02</b> | <b>0,05</b> | <b>12,5</b> | <b>260,8</b>              | <b>454,38</b> | <b>141,38</b> | <b>8,85</b> |
|              | <b>Полдник</b>                                                                                                    |                |                  |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |             |
| 406          | Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке | 60             | 3,00             | 1,50         | 35,00         | 165,50                         | 0,05           | 0,13         | 0,01        | 1,32        | 11,40                     | 35,40         | 12,70         | 0,64        |
| ПР           | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)              | 200            | 5,40             | 5,00         | 21,60         | 153                            | 0,06           | 1,80         | 0,04        | 0,00        | 242,00                    | 188,00        | 30,00         | 0,20        |
| *            | Фрукты свежие (яблоки)                                                                                            | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44,4                           | 0,03           | 10           | 0           | 0,2         | 16                        | 11            | 9             | 2,2         |
|              | <b>Итого за полдник:</b>                                                                                          | <b>360</b>     | <b>8,8</b>       | <b>6,9</b>   | <b>66,4</b>   | <b>362,9</b>                   | <b>0,14</b>    | <b>11,93</b> | <b>0,05</b> | <b>1,52</b> | <b>269,4</b>              | <b>234,4</b>  | <b>51,7</b>   | <b>3,04</b> |

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

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

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 <sub>1</sub> | С            | А            | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
|              | <b>Завтрак</b>                                                                                      |                |                  |              |               |                                |                |              |              |             |                           |               |               |              |
| 23           | Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)                                                         | 100            | 1,00             | 6,00         | 3,43          | 71,72                          | 0,04           | 22,14        | 0,00         | 0,70        | 33,42                     | 24,57         | 18,36         | 0,88         |
| 259          | Жаркое по-домашнему                                                                                 | 200            | 12,00            | 17,00        | 20,00         | 281,00                         | 0,11           | 6,50         | 0,00         | 3,00        | 29,60                     | 199,28        | 41,27         | 3,70         |
| ТТК 4 (379)  | Кофейный напиток с молоком                                                                          | 200            | 3,12             | 2,31         | 13,36         | 86,71                          | 0,04           | 1,3          | 0,02         | 0           | 125,73                    | 90            | 14            | 0,13         |
| 14           | Масло сливочное                                                                                     | 10             | 0,08             | 7,2          | 0,1           | 66                             | 0              | 0            | 0,04         | 0,1         | 2,4                       | 3             | 0             | 0,02         |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                                                                      | 40             | 2,96             | 0,32         | 19,2          | 85,60                          | 0,04           | 0            | 0            | 0,52        | 9,2                       | 34,8          | 13,2          | 0,44         |
| ПР           | Хлеб ржаной                                                                                         | 30             | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 0,03           | 0,00         | 0,00         | 0,27        | 6,90                      | 31,80         | 7,50          | 0,93         |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                                                                             | <b>580</b>     | <b>20,84</b>     | <b>33,16</b> | <b>70,91</b>  | <b>660</b>                     | <b>0,26</b>    | <b>29,94</b> | <b>0,06</b>  | <b>4,59</b> | <b>207,25</b>             | <b>383,45</b> | <b>94,33</b>  | <b>6,10</b>  |
|              | <b>Обед</b>                                                                                         |                |                  |              |               |                                |                |              |              |             |                           |               |               |              |
| 71           | Овощи натуральные свежие (огурцы)                                                                   | 100            | 0,70             | 0,10         | 1,90          | 12,00                          | 0,04           | 4,9          | 0            | 0,1         | 17                        | 30            | 14            | 0,5          |
| 82           | Борщ с капустой и картофелем                                                                        | 250            | 1,8              | 4,91         | 10,92         | 103,75                         | 0,05           | 10,67        | 0            | 2,4         | 49,72                     | 54,6          | 26,12         | 1,22         |
| ТТК 34 (284) | Запеканка картофельная с печенью                                                                    | 200            | 21               | 17           | 26            | 341                            | 0,55           | 22,82        | 8,7          | 5,6         | 60,05                     | 513,48        | 95,33         | 9,05         |
| 389          | 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           | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Кефир») | 200            | 5,80             | 5,00         | 8,00          | 106                            | 0,08           | 1,40         | 0,04         | 0,00        | 240,00                    | 180,00        | 28,00         | 0,20         |
|              | <b>Итого за обед:</b>                                                                               | <b>1035</b>    | <b>35,56</b>     | <b>28,20</b> | <b>120,71</b> | <b>886,61</b>                  | <b>0,85</b>    | <b>43,79</b> | <b>8,74</b>  | <b>9,46</b> | <b>426,32</b>             | <b>882,68</b> | <b>206,70</b> | <b>13,40</b> |
|              | <b>Полдник</b>                                                                                      |                |                  |              |               |                                |                |              |              |             |                           |               |               |              |
| 372          | Яблоки печеные                                                                                      | 50             | 0,18             | 0,17         | 7,86          | 33,69                          | 0,01           | 2,3          | 0            | 0,09        | 8,26                      | 5,06          | 4,1           | 1,01         |
| ТТК 40 (5)   | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленные)                                      | 140            | 17,96            | 22,32        | 32,2          | 398,32                         | 0,1            | 0            | 0,027        | 0,58        | 20,75                     | 189,12        | 41,02         | 2,88         |
| ТТК 2 (376)  | Чай с сахаром                                                                                       | 200            | 0,07             | 0,02         | 7,98          | 32,38                          | 0              | 0,03         | 0            | 0           | 11,1                      | 2,8           | 1,4           | 0,28         |
|              | <b>Итого за полдник:</b>                                                                            | <b>390</b>     | <b>18,21</b>     | <b>22,51</b> | <b>48,04</b>  | <b>464,39</b>                  | <b>0,11</b>    | <b>2,33</b>  | <b>0,027</b> | <b>0,67</b> | <b>40,11</b>              | <b>196,98</b> | <b>46,52</b>  | <b>4,17</b>  |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

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 <sub>1</sub> | С            | А            | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
|              | <b>Завтрак</b>                             |                 |                  |              |               |                                |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| ТТК 28 (71)  | Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы) | 100             | 0,90             | 0,15         | 2,85          | 17,00                          | 0,36           | 11,20        | 0,00         | 0,40        | 15,50                     | 28,00         | 17,00         | 0,70        |
| ТТК 5 (656*) | Рыба, запеченная с картофелем по-русски    | 250             | 12               | 10           | 20            | 218,00                         | 0,1            | 1,33         | 0,04         | 4,56        | 39,01                     | 171,89        | 38,67         | 0,76        |
| ТТК 24 (377) | Чай с лимоном                              | 200             | 0,13             | 0,02         | 10,2          | 41,5                           | 0              | 1,13         | 0            | 0           | 14,2                      | 4,4           | 2,4           | 0,36        |
| 15           | Сыр российский (порциями)                  | 15              | 3,48             | 4,43         | 0             | 54                             | 0              | 0,1          | 0,03         | 0,03        | 132                       | 75            | 5,25          | 0,15        |
| 14           | Масло сливочное                            | 10              | 0,08             | 7,2          | 0,1           | 66                             | 0              | 0            | 0,04         | 0,1         | 2,4                       | 3             | 0             | 0,02        |
| ПР           | Хлеб пшеничный                             | 40              | 2,96             | 0,32         | 19,2          | 91,52                          | 0,04           | 0            | 0            | 0,52        | 9,2                       | 34,8          | 13,2          | 0,44        |
| ПР           | Хлеб ржаной                                | 30              | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 0,03           | 0,00         | 0,00         | 0,27        | 6,90                      | 31,80         | 7,50          | 0,93        |
|              | <b>Итого:</b>                              | <b>645</b>      | <b>21,23</b>     | <b>22,45</b> | <b>67,17</b>  | <b>556,99</b>                  | <b>0,53</b>    | <b>13,76</b> | <b>0,11</b>  | <b>5,88</b> | <b>219,21</b>             | <b>348,89</b> | <b>84,02</b>  | <b>3,36</b> |
|              | <b>Обед</b>                                |                 |                  |              |               |                                |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| 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 клёцками/ с птицей      | 250             | 9                | 6            | 17            | 158,00                         | 0,07           | 5,1          | 0,004        | 1,18        | 20,24                     | 42,09         | 16,11         | 0,6         |
| ТТК 35 (220) | Сырники из творога и картофеля             | 240             | 20               | 21           | 29            | 385,00                         | 0,14           | 4,62         | 0,08         | 4,32        | 178,08                    | 263,64        | 38,40         | 1,40        |
| ТТК 11 (342) | Компот из свежих плодов (яблоки)           | 200             | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 113,60                         | 0,02           | 5,4          | 0            | 0           | 12                        | 4             | 4             | 0,8         |
| ПР           | Хлеб пшеничный                             | 50              | 3,7              | 0,4          | 24            | 107,00                         | 0,05           | 0            | 0            | 0,65        | 11,5                      | 43,5          | 16,5          | 0,55        |
| ПР           | Хлеб ржаной                                | 35              | 1,96             | 0,39         | 17,29         | 80,46                          | 0,04           | 0,00         | 0,00         | 0,31        | 8,05                      | 37,10         | 8,75          | 1,08        |
| *            | Фрукты свежие (абрикос)                    | 100             | 0,9              | 0,1          | 9             | 44                             | 0,03           | 10           | 0            | 1,1         | 28                        | 26            | 8             | 0,7         |
|              | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>975</b>      | <b>36,78</b>     | <b>28,22</b> | <b>132,69</b> | <b>927,96</b>                  | <b>0,395</b>   | <b>29,48</b> | <b>0,084</b> | <b>7,91</b> | <b>281,85</b>             | <b>460,86</b> | <b>122,14</b> | <b>6,21</b> |
|              | <b>Полдник</b>                             |                 |                  |              |               |                                |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| ТТК 41 (182) | Каша жидкая молочная (пшениная)            | 200             | 7,15             | 11,16        | 32,61         | 259,48                         | 0,17           | 1,11         | 0,05         | 0,2         | 131,52                    | 175,59        | 45,33         | 1,17        |
| ТТК 21 (348) | Компот из плодов или ягод сушеных          | 200             | 0,33             | 0,02         | 26,23         | 106,42                         | 0              | 0,3          | 0            | 0,15        | 24,98                     | 11,56         | 6,32          | 0,9         |
|              | <b>Итого за полдник:</b>                   | <b>400</b>      | <b>7,48</b>      | <b>11,18</b> | <b>58,84</b>  | <b>365,9</b>                   | <b>0,17</b>    | <b>1,41</b>  | <b>0,05</b>  | <b>0,35</b> | <b>156,5</b>              | <b>187,15</b> | <b>51,65</b>  | <b>2,07</b> |

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

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



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

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 <sub>1</sub> | С             | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe         |
|                  | <b>Завтрак</b>                             |                |                  |              |               |                                |                |               |             |             |                           |               |               |            |
| 71               | Овощи натуральные свежие (огурцы)          | 100            | 0,70             | 0,10         | 1,90          | 12,00                          | 0,04           | 4,9           | 0           | 0,1         | 17                        | 30            | 14            | 0,5        |
| 268              | Биточки рубленные (говядина)               | 100            | 14               | 18           | 13            | 270,00                         | 0,06           | 0,00          | 0,03        | 0,06        | 11,55                     | 154,32        | 27,82         | 2,44       |
| 564*             | Макароны с томатом                         | 180            | 4,80             | 8,00         | 35,00         | 231,20                         | 0,08           | 3,20          | 0,00        | 3,77        | 23,30                     | 61,06         | 20,81         | 1,24       |
| ТТК 29 (388)     | Напиток из плодов шиповника                | 200            | 0,67             | 0,28         | 10,30         | 46,40                          | 0,01           | 100,00        | 0,00        | 0,76        | 21,34                     | 3,44          | 3,44          | 0,63       |
| **               | Фрукты 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       |
|                  | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>710</b>     | <b>22,79</b>     | <b>26,93</b> | <b>84,91</b>  | <b>669,3</b>                   | <b>0,2</b>     | <b>113,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>5,5</b>  | <b>99,1</b>               | <b>290,9</b>  | <b>88,0</b>   | <b>7,4</b> |
|                  | <b>Обед</b>                                |                |                  |              |               |                                |                |               |             |             |                           |               |               |            |
| 45               | Салат из белокочанной капусты              | 100            | 1,31             | 5,00         | 6,47          | 76,12                          | 0,02           | 6,80          | 0,00        | 1,08        | 43,50                     | 28,16         | 13,33         | 0,55       |
| 102              | Суп картофельный с бобовыми (горох)        | 250            | 5                | 5            | 17            | 133                            | 0,22           | 8,25          | 0,00        | 2,45        | 42,67                     | 88,10         | 35,57         | 2,05       |
| 244              | Плов из отварной говядины                  | 200            | 20               | 19           | 28            | 363                            | 0,09           | 0,34          | 0,00        | 3,87        | 28,92                     | 207,58        | 42,67         | 2,87       |
| 389              | Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)  | 200            | 0,60             | 0,60         | 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 (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>935</b>     | <b>32,97</b>     | <b>30,7</b>  | <b>133,47</b> | <b>930,88</b>                  | <b>0,461</b>   | <b>191,39</b> | <b>0</b>    | <b>9,56</b> | <b>173,64</b>             | <b>456,44</b> | <b>142,82</b> | <b>10</b>  |
|                  | <b>Полдник</b>                             |                |                  |              |               |                                |                |               |             |             |                           |               |               |            |
| 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 42 (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 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>420</b>     | <b>11,12</b>     | <b>12,25</b> | <b>58,97</b>  | <b>390,77</b>                  | <b>0,192</b>   | <b>6,25</b>   | <b>0,18</b> | <b>1,78</b> | <b>112,54</b>             | <b>237,9</b>  | <b>103,97</b> | <b>3,1</b> |

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

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

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

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 <sub>1</sub> | С            | А           | Е             | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
|                  | <b>Завтрак</b>                                                                |                |                  |              |               |                                |                |              |             |               |                           |               |               |             |
| *                | Фрукты свежие (виноград)                                                      | 100            | 0,6              | 0,6          | 15,4          | 72                             | 0,05           | 6            | 0           | 0,4           | 30                        | 22            | 17            | 0,6         |
| ТТК 30 (54-10м)* | Капуста тушеная с мясом                                                       | 200            | 19               | 22           | 12            | 322                            | 0,08           | 28,89        | 0,07        | 2,54          | 81,91                     | 230,71        | 48            | 3,64        |
| ТТК 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 (порциями)                                                     | 15             | 3,48             | 4,43         | 0             | 54                             | 0              | 0,1          | 0,03        | 0,03          | 132                       | 75            | 5,25          | 0,15        |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                                                | 40             | 2,96             | 0,32         | 19,2          | 91,52                          | 0,04           | 0            | 0           | 0,52          | 9,2                       | 34,8          | 13,2          | 0,44        |
| ПР               | Хлеб ржаной                                                                   | 30             | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 0,03           | 0,00         | 0,00        | 0,27          | 6,90                      | 31,80         | 7,50          | 0,93        |
|                  | <b>Итого:</b>                                                                 | <b>585</b>     | <b>27,79</b>     | <b>27,7</b>  | <b>69,4</b>   | <b>640,87</b>                  | <b>0,20</b>    | <b>35,02</b> | <b>0,10</b> | <b>3,76</b>   | <b>271,11</b>             | <b>397,11</b> | <b>92,35</b>  | <b>6,04</b> |
|                  |                                                                               |                |                  |              |               |                                |                |              |             |               |                           |               |               |             |
|                  | <b>Обед</b>                                                                   |                |                  |              |               |                                |                |              |             |               |                           |               |               |             |
| 71               | Овощи натуральные свежие (томаты)                                             | 100            | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                          | 0,7            | 17,5         | 0           | 133           | 14                        | 26            | 20            | 0,9         |
| 81               | Борщ                                                                          | 250            | 1,60             | 4,70         | 8,60          | 83,10                          | 0,03           | 10,92        | 0,00        | 2,37          | 52,52                     | 46,10         | 23,12         | 1,10        |
| 279              | Тефтели 2-й вариант                                                           | 130            | 13,00            | 17,00        | 15,00         | 265,00                         | 0,08           | 0,00         | 0,00        | 0,08          | 20,38                     | 53,43         | 18,20         | 1,08        |
| ТТК 36 (204)     | Макароны отварные с сыром                                                     | 190            | 9                | 8            | 39            | 264,00                         | 0,08           | 0,2          | 0,09        | 0,1           | 280,44                    | 191,96        | 19,24         | 1,16        |
| ТТК 11 (342)     | Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)         | 200            | 0,18             | 0,12         | 20            | 81,8                           | 0,02           | 5,4          | 0           | 0             | 12                        | 4             | 4             | 0,8         |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                                                | 50             | 3,7              | 0,4          | 24            | 107,00                         | 0,05           | 0            | 0           | 0,65          | 11,5                      | 43,5          | 16,5          | 0,55        |
| ПР               | Хлеб ржаной                                                                   | 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         |
|                  | <b>Итого за обед:</b>                                                         | <b>1055</b>    | <b>30,94</b>     | <b>31,21</b> | <b>137,49</b> | <b>947,76</b>                  | <b>1,025</b>   | <b>44,02</b> | <b>0,09</b> | <b>136,71</b> | <b>414,89</b>             | <b>413,09</b> | <b>118,81</b> | <b>8,87</b> |
|                  | <b>Полдник</b>                                                                |                |                  |              |               |                                |                |              |             |               |                           |               |               |             |
| ТТК 43 (5)       | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)        | 150            | 16,75            | 13,76        | 28,99         | 306,94                         | 0,13           | 2,84         | 0,06        | 1,12          | 52,77                     | 198,55        | 36,75         | 2,92        |
| ПР               | Сок 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         |
|                  | <b>Итого за полдник:</b>                                                      | <b>350</b>     | <b>18</b>        | <b>14</b>    | <b>52</b>     | <b>404</b>                     | <b>0</b>       | <b>18</b>    | <b>0</b>    | <b>2</b>      | <b>87</b>                 | <b>235</b>    | <b>49</b>     | <b>4</b>    |

\*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» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: вторник  
 Неделя:        вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 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 <sub>1</sub> | С            | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
|              | <b>Завтрак</b>                                                                                                    |                |                  |              |               |                                |                |              |              |              |                           |               |               |              |
| 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         |
| 121          | Суп молочный с крупой (крупя гречневая)                                                                           | 250            | 3,70             | 5,00         | 8,00          | 91,80                          | 0,20           | 1,50         | 0,06         | 0,35         | 167,16                    | 223,40        | 90,20         | 2,60         |
| 406          | Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке | 60             | 3,00             | 1,50         | 35,00         | 165,50                         | 0,05           | 0,13         | 0,01         | 1,32         | 11,40                     | 35,40         | 12,70         | 0,64         |
| ТТК 8 (382)  | Какао с молоком                                                                                                   | 200            | 3                | 2,51         | 10,93         | 78,31                          | 0,04           | 1,6          | 0,023        | 0            | 152,22                    | 124,6         | 21,32         | 0,47         |
| 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         |
|              | <b>Итого:</b>                                                                                                     | <b>680</b>     | <b>18,25</b>     | <b>13,98</b> | <b>90,88</b>  | <b>558,11</b>                  | <b>0,40</b>    | <b>7,24</b>  | <b>0,19</b>  | <b>2,65</b>  | <b>391,38</b>             | <b>542,32</b> | <b>172,28</b> | <b>5,95</b>  |
|              |                                                                                                                   |                |                  |              |               |                                |                |              |              |              |                           |               |               |              |
|              | <b>Обед</b>                                                                                                       |                |                  |              |               |                                |                |              |              |              |                           |               |               |              |
| 71           | Овощи натуральные свежие (огурцы)                                                                                 | 100            | 0,70             | 0,10         | 1,90          | 12,00                          | 0,04           | 4,9          | 0            | 0,1          | 17                        | 30            | 14            | 0,5          |
| 99           | Суп из овощей                                                                                                     | 250            | 1,58             | 4,99         | 9,15          | 95,25                          | 0,01           | 8,56         | 0,05         | 0,03         | 12,71                     | 10,60         | 4,15          | 0,17         |
| 227          | Рыба припущенная (минтай)                                                                                         | 125            | 17,00            | 9,00         | 1,00          | 153,00                         | 0,08           | 0,82         | 0,05         | 0,48         | 15,46                     | 195,68        | 45,84         | 0,90         |
| 312          | Пюре картофельное                                                                                                 | 180            | 3,6              | 5,76         | 24,53         | 164,36                         | 0,15           | 21,79        | 0,00         | 0,21         | 44,36                     | 103,92        | 33,30         | 1,21         |
| 357          | Кисель из плодов шиповника                                                                                        | 200            | 0,2              | 0,1          | 32            | 129,70                         | 0,006          | 48,8         | 0            | 0,3          | 15,7                      | 6,3           | 2,32          | 0,27         |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                                                                                    | 50             | 3,7              | 0,4          | 24            | 107,00                         | 0,05           | 0            | 0            | 0,65         | 11,5                      | 43,5          | 16,5          | 0,55         |
| ПР           | Хлеб ржаной                                                                                                       | 40             | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,05           | 0,00         | 0,00         | 0,45         | 11,50                     | 53,00         | 12,50         | 1,55         |
| ПР           | Молоко (м.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         |
|              | <b>Итого за обед:</b>                                                                                             | <b>1145</b>    | <b>34,82</b>     | <b>25,79</b> | <b>121,94</b> | <b>861,27</b>                  | <b>0,427</b>   | <b>86,07</b> | <b>0,3</b>   | <b>2,215</b> | <b>368,23</b>             | <b>623</b>    | <b>156,61</b> | <b>5,35</b>  |
|              |                                                                                                                   |                |                  |              |               |                                |                |              |              |              |                           |               |               |              |
|              | <b>Полдник</b>                                                                                                    |                |                  |              |               |                                |                |              |              |              |                           |               |               |              |
| 148          | Котлеты картофельные                                                                                              | 200            | 6,16             | 8,92         | 33,76         | 270                            | 1,02           | 43,48        | 16,55        | 10,73        | 114,36                    | 978,07        | 181,59        | 17,24        |
| ТТК 21 (348) | Компот из плодов или ягод сушеных                                                                                 | 200            | 0,33             | 0,02         | 26,23         | 106,42                         | 0              | 0,3          | 0            | 0,15         | 24,98                     | 11,56         | 6,32          | 0,9          |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                                                                                    | 25             | 1,85             | 0,2          | 12            | 53,50                          | 0,05           | 0            | 0            | 0,65         | 11,5                      | 43,5          | 16,5          | 0,55         |
|              | <b>Итого за полдник:</b>                                                                                          | <b>425</b>     | <b>8,34</b>      | <b>9,14</b>  | <b>71,99</b>  | <b>429,92</b>                  | <b>1,07</b>    | <b>43,78</b> | <b>16,55</b> | <b>11,53</b> | <b>150,84</b>             | <b>1033,1</b> | <b>204,41</b> | <b>18,69</b> |



День: среда

Неделя:            вторая

Сезон: летне-осенний

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 <sub>1</sub> | С            | А            | Е             | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
|              | <b>Завтрак</b>                                                                                      |                |                  |              |               |                                |                |              |              |               |                           |               |               |              |
| 71           | Овощи натуральные свежие (томаты)                                                                   | 100            | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                          | 0,7            | 17,5         | 0            | 133           | 14                        | 26            | 20            | 0,9          |
| 244          | Плов из отварной говядины                                                                           | 200            | 20               | 19           | 28            | 363                            | 0,09           | 0,34         | 0,00         | 3,87          | 28,92                     | 207,58        | 42,67         | 2,87         |
| 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 (порциями)                                                                           | 15             | 3,48             | 4,43         | 0             | 54                             | 0              | 0,1          | 0,03         | 0,03          | 132                       | 75            | 5,25          | 0,15         |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                                                                      | 30             | 2,22             | 0,24         | 14,4          | 64,2                           | 0,03           | 0            | 0            | 0,39          | 6,9                       | 26,1          | 9,9           | 0,33         |
| ПР           | Хлеб ржаной                                                                                         | 30             | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 0,03           | 0,00         | 0,00         | 0,27          | 6,90                      | 31,80         | 7,50          | 0,93         |
| ПР           | Кисломолочный продукт (м.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         |
|              | <b>Итого:</b>                                                                                       | <b>775</b>     | <b>34,35</b>     | <b>29,22</b> | <b>77</b>     | <b>710,55</b>                  | <b>0,93</b>    | <b>19,37</b> | <b>0,07</b>  | <b>137,56</b> | <b>439,82</b>             | <b>549,28</b> | <b>114,72</b> | <b>5,66</b>  |
|              | <b>Обед</b>                                                                                         |                |                  |              |               |                                |                |              |              |               |                           |               |               |              |
| 48           | Салат витаминный (1 вариант)                                                                        | 100            | 0,83             | 6,11         | 5,27          | 79,40                          | 0,03           | 8,83         | 0            | 2,93          | 19,4                      | 30,77         | 18,2          | 1,05         |
| 88           | Щи из свежей капусты с картофелем                                                                   | 250            | 1,76             | 4,95         | 7,9           | 89,75                          | 0,06           | 15,77        | 0            | 2,35          | 49,25                     | 49            | 22,12         | 0,82         |
| 268          | Колеты рубленные (говядина)                                                                         | 100            | 14               | 18           | 13            | 270,00                         | 0,06           | 0,00         | 0,03         | 0,06          | 11,55                     | 154,32        | 27,82         | 2,44         |
| 303          | Каша вязкая (перловая)                                                                              | 180            | 3,61             | 4,99         | 21,83         | 146,67                         | 0,04           | 0            | 0,02         | 0,49          | 16,06                     | 125,8         | 15,36         | 7,03         |
| 389          | 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         |
|              | <b>Итого за обед:</b>                                                                               | <b>920</b>     | <b>27,14</b>     | <b>34,89</b> | <b>117,16</b> | <b>890,38</b>                  | <b>0,33</b>    | <b>32,6</b>  | <b>0,047</b> | <b>8,53</b>   | <b>159,26</b>             | <b>492,39</b> | <b>132,5</b>  | <b>13,84</b> |
|              | <b>Полдник</b>                                                                                      |                |                  |              |               |                                |                |              |              |               |                           |               |               |              |
| *            | Фрукты свежие (виноград)                                                                            | 100            | 0,6              | 0,6          | 15,4          | 72                             | 0,05           | 6            | 0            | 0,4           | 30                        | 22            | 17            | 0,6          |
| 3            | Бутерброды с сыром                                                                                  | 75             | 8,7              | 12,45        | 22,24         | 235,81                         | 0,12           | 0,13         | 0,09         | 1,13          | 289,65                    | 245,25        | 39,75         | 1,83         |
| ТТК 44 (379) | Кофейный напиток с молоком                                                                          | 180            | 2,81             | 2,08         | 12,02         | 78,04                          | 0,036          | 1,17         | 0,018        | 0             | 113,16                    | 81            | 12,6          | 0,117        |
|              | <b>Итого за полдник:</b>                                                                            | <b>355</b>     | <b>12,11</b>     | <b>15,13</b> | <b>49,66</b>  | <b>385,85</b>                  | <b>0,206</b>   | <b>7,3</b>   | <b>0,108</b> | <b>1,53</b>   | <b>432,81</b>             | <b>348,25</b> | <b>69,35</b>  | <b>2,547</b> |

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

День: четверг  
Неделя:                    вторая  
Сезон: летне-осенний  
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 <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Ca                        | Р             | Mg            | Fe           |
|                 | <b>Завтрак</b>                             |                |                  |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| *               | Фрукты свежие (абрикос)                    | 120            | 1,08             | 0,12         | 10,8          | 52,8                           | 0,036          | 12           | 0           | 1,32        | 33,6                      | 31,2          | 9,6           | 0,84         |
| ТТК № 31 (424*) | Запеканка из творога «Зебра» со сметаной   | 220            | 16,00            | 22,00        | 45,00         | 442,00                         | 0,13           | 1,76         | 0,13        | 3,46        | 377,32                    | 386,76        | 59,29         | 1,46         |
| ТТК 3 (378)     | Чай с молоком сгущенным                    | 200            | 1,6              | 1,6          | 17,3          | 90                             | 0,01           | 0,30         | 0,00        | 0,00        | 33,00                     | 25,00         | 6,00          | 0,40         |
| ПР              | Хлеб пшеничный                             | 30             | 2,22             | 0,24         | 14,4          | 64,2                           | 0,03           | 0            | 0           | 0,39        | 6,9                       | 26,1          | 9,9           | 0,33         |
| ПР              | Печенье сахарное                           | 10             | 0,75             | 0,98         | 7,44          | 41,70                          | 0,01           | 0,00         | 0,00        | 0,35        | 2,90                      | 9,00          | 2,00          | 0,21         |
|                 | <b>Итого:</b>                              | <b>580</b>     | <b>21,65</b>     | <b>24,94</b> | <b>94,94</b>  | <b>690,7</b>                   | <b>0,216</b>   | <b>14,06</b> | <b>0,13</b> | <b>5,52</b> | <b>453,72</b>             | <b>478,06</b> | <b>86,79</b>  | <b>3,24</b>  |
|                 | <b>Обед</b>                                |                |                  |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| ТТК 28 (71)     | Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы) | 100            | 0,90             | 0,15         | 2,85          | 17,00                          | 0,36           | 11,20        | 0,00        | 0,40        | 15,50                     | 28,00         | 17,00         | 0,70         |
| ТТК 32 (101)    | Суп картофельный с крупой (пшено)          | 250            | 1,76             | 2,67         | 10,48         | 72,99                          | 0,08           | 8,25         | 0,00        | 1,22        | 26,70                     | 55,97         | 22,77         | 0,87         |
| ТТК № 37 (858)  | Котлеты отбивные из птицы                  | 120            | 15               | 23           | 10            | 307,00                         | 0,09           | 0,93         | 0,04        | 2,13        | 69,60                     | 129,60        | 36,00         | 2,12         |
| 143             | Рагу овощное                               | 180            | 3                | 13           | 17            | 197,00                         | 0,08           | 7,4          | 0,04        | 0,48        | 53,68                     | 86,17         | 37,95         | 1,5          |
| ТТК 12 (349)    | Компот из смеси сухофруктов                | 200            | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,80                         | 0              | 0,4          | 0           | 0,2         | 31,82                     | 15,4          | 6             | 1,25         |
| ПР              | Хлеб пшеничный                             | 50             | 3,7              | 0,4          | 24            | 107,00                         | 0,05           | 0            | 0           | 0,65        | 11,5                      | 43,5          | 16,5          | 0,55         |
| ПР              | Хлеб ржаной                                | 35             | 1,96             | 0,39         | 17,29         | 80,46                          | 0,04           | 0,00         | 0,00        | 0,31        | 8,05                      | 37,10         | 8,75          | 1,08         |
| **              | Фрукты свежие (яблоки)                     | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44,4                           | 0,03           | 10           | 0           | 0,2         | 16                        | 11            | 9             | 2,2          |
|                 | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>1035</b>    | <b>27,38</b>     | <b>40,1</b>  | <b>123,43</b> | <b>958,65</b>                  | <b>0,725</b>   | <b>38,18</b> | <b>0,08</b> | <b>5,59</b> | <b>232,85</b>             | <b>406,74</b> | <b>153,97</b> | <b>10,27</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                             |                |                  |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| 240             | Фрикадельки рыбные                         | 120            | 12,80            | 9,42         | 8,94          | 171,74                         | 0,10           | 0,50         | 0,06        | 0,55        | 46,82                     | 176,79        | 38,99         | 1,06         |
| 310             | Картофель отварной                         | 200            | 3,80             | 5,74         | 30,67         | 189,54                         | 0,20           | 28,00        | 0,00        | 0,27        | 19,51                     | 106,29        | 12,42         | 1,53         |
| ТТК 2 (376)     | Чай с сахаром                              | 200            | 0,07             | 0,02         | 7,98          | 32,38                          | 0              | 0,03         | 0           | 0           | 11,1                      | 2,8           | 1,4           | 0,28         |
|                 | <b>Итого за полдник:</b>                   | <b>520</b>     | <b>16,67</b>     | <b>15,18</b> | <b>47,59</b>  | <b>393,66</b>                  | <b>0,3</b>     | <b>28,53</b> | <b>0,06</b> | <b>0,82</b> | <b>77,43</b>              | <b>285,88</b> | <b>52,81</b>  | <b>2,87</b>  |

\* СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГБУН ФИЦ «Питания, биотехнологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»/ Под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна. — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.  
\*\* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

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 <sub>1</sub> | С             | А           | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
|              | <b>Завтрак</b>                                                                                               |                |                  |              |               |                                |                |               |             |              |                           |               |               |             |
| 45           | Салат из белокочанной капусты                                                                                | 100            | 1,31             | 5,00         | 6,47          | 76,12                          | 0,02           | 6,80          | 0,00        | 1,08         | 43,50                     | 28,16         | 13,33         | 0,55        |
| 234          | Котлеты или биточки рыбные (минтай)                                                                          | 100            | 12               | 8,3          | 0,33          | 124,02                         | 0,08           | 1,3           | 0,04        | 5,4          | 74,28                     | 163,9         | 29,08         | 1,42        |
| 312          | Пюре картофельное                                                                                            | 180            | 3,6              | 5,76         | 24,53         | 164,36                         | 0,15           | 21,79         | 0,00        | 0,21         | 44,36                     | 103,92        | 33,30         | 1,21        |
| ТТК 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        |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                                                                               | 40             | 2,96             | 0,32         | 19,2          | 85,60                          | 0,04           | 0             | 0           | 0,52         | 9,2                       | 34,8          | 13,2          | 0,44        |
| ПР           | Хлеб ржаной                                                                                                  | 30             | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 0,03           | 0,00          | 0,00        | 0,27         | 6,90                      | 31,80         | 7,50          | 0,93        |
| ПР           | Соки овощные, фруктовые или ягодные (слива) 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>850</b>     | <b>22,28</b>     | <b>19,93</b> | <b>105,95</b> | <b>686,37</b>                  | <b>0,34</b>    | <b>202,02</b> | <b>0,04</b> | <b>8,28</b>  | <b>212,44</b>             | <b>402,98</b> | <b>112,81</b> | <b>5,51</b> |
|              | <b>Обед</b>                                                                                                  |                |                  |              |               |                                |                |               |             |              |                           |               |               |             |
| 24           | Салат из свежих помидоров и огурцов                                                                          | 100            | 0,95             | 6,06         | 3,05          | 70,6                           | 0,04           | 9,44          | 0           | 0,48         | 27,18                     | 30,1          | 16,51         | 0,76        |
| 116          | Суп с крупой и томатом-пюре                                                                                  | 250            | 0,70             | 4,70         | 1,90          | 52,70                          | 0,01           | 1,47          | 0,00        | 2,25         | 21,27                     | 5,17          | 0,27          | 0,22        |
| 211          | Омлет с сыром                                                                                                | 200            | 23               | 27           | 4             | 351                            | 0,13           | 0,42          | 0,49        | 1,09         | 348,67                    | 416,32        | 29,09         | 3,65        |
| ТТК 11 (342) | Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)                                        | 200            | 0,18             | 0,12         | 20            | 81,8                           | 0,02           | 5,4           | 0           | 0            | 12                        | 4             | 4             | 0,8         |
| ПР           | Хлеб пшеничный                                                                                               | 50             | 3,7              | 0,4          | 24            | 107,00                         | 0,05           | 0             | 0           | 0,65         | 11,5                      | 43,5          | 16,5          | 0,55        |
| ПР           | Хлеб ржаной                                                                                                  | 40             | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                          | 0,05           | 0,00          | 0,00        | 0,45         | 11,50                     | 53,00         | 12,50         | 1,55        |
| ПР           | 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        |
|              | <b>Итого за обед:</b>                                                                                        | <b>870</b>     | <b>30,77</b>     | <b>38,72</b> | <b>96,51</b>  | <b>851,06</b>                  | <b>0,299</b>   | <b>16,73</b>  | <b>0,49</b> | <b>4,92</b>  | <b>433,12</b>             | <b>552,09</b> | <b>79,87</b>  | <b>7,63</b> |
|              | <b>Полдник</b>                                                                                               |                |                  |              |               |                                |                |               |             |              |                           |               |               |             |
| 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 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                                                                                               | 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>425</b>     | <b>16,41</b>     | <b>13,17</b> | <b>60,28</b>  | <b>421,59</b>                  | <b>0,16</b>    | <b>25,97</b>  | <b>0,04</b> | <b>12,92</b> | <b>107,77</b>             | <b>236,7</b>  | <b>68,37</b>  | <b>3,15</b> |

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

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

|                                                    | пищевые вещества (г) |       |        | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                                                    | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ                               | 90,00                | 92,00 | 383,00 | 2720                              |
| ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней) | 67,66                | 68,26 | 266,07 | 1945,309                          |
| Соотношение за период:                             | 1                    | 1     | 4      |                                   |
| выполнение от суточной нормы за период, %          | 75,17                | 74,19 | 69,47  | 71,52                             |

## ЗАВТРАК

|                                 | пищевые вещества (г) |        |        | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|
|                                 | Б                    | Ж      | У      |                                   |
| Итого за период всего:          | 229,31               | 230,23 | 868,24 | 6 437,80                          |
| Среднее значение за 10 дней     | 22,93                | 23,02  | 86,82  | 643,78                            |
| Соотношение:                    | 1                    | 1      | 4      |                                   |
| выполнение от суточной нормы, % | 25,48                | 25,03  | 22,67  | 23,67                             |

## ОБЕД

|                                 | пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                                 | Б                    | Ж      | У        |                                   |
| Итого за период всего:          | 311,00               | 317,88 | 1 228,43 | 8 981,63                          |
| Среднее значение за 10 дней     | 31,10                | 31,79  | 122,84   | 898,16                            |
| Соотношение:                    | 1                    | 1      | 4        |                                   |
| выполнение от суточной нормы, % | 34,56                | 34,55  | 32,07    | 33,02                             |

## ПОЛДНИК

|                                 | пищевые вещества (г) |        |        | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|
|                                 | Б                    | Ж      | У      |                                   |
| Итого за период всего:          | 136,25               | 134,48 | 564,00 | 4 033,66                          |
| Среднее значение за 10 дней     | 13,63                | 13,45  | 56,40  | 403,37                            |
| Соотношение:                    | 1                    | 1      | 4      |                                   |
| выполнение от суточной нормы, % | 15,14                | 14,62  | 14,73  | 14,83                             |

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### В предложенном варианте меню ДОПУСКАЕТСЯ

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

### Показатели пищевой ценности некоторых продуктов

| на 100 грамм<br>съедобной части: | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |    |   |     | Минеральные вещества (мг) |    |    |     |
|----------------------------------|------------------|------|-------|--------------------------------------|----------------|----|---|-----|---------------------------|----|----|-----|
|                                  | Б                | Ж    | У     |                                      | В <sub>1</sub> | С  | А | Е   | Са                        | Р  | Mg | Fe  |
| 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 |