

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального образования город Горячий Ключ



Е.А. Ефременко

приказ от 16.02.2024 № 109

экспертное заключение № 10/23 от 09.02.2024 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от 16.02.24 № 40

Директор МБОУ МО ПК «СШ № 1» *Л.И. Д.*

*Нагатурова С.Н.*

основное организованное примерное десятидневное меню  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
муниципального образования город Горячий Ключ  
*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	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
ТТК 29 (289)	Пагу из птицы	230	16,00	15,40	20,00	282,60	2,57	14,88	0,01	2,57	48,36	142,23	50,85	2,48
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	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:</b>	<b>610</b>	<b>22,13</b>	<b>19,93</b>	<b>68,32</b>	<b>536,04</b>	<b>3,345</b>	<b>32,41</b>	<b>0,03</b>	<b>136,45</b>	<b>91,91</b>	<b>244,43</b>	<b>94,2</b>	<b>5,19</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
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,25	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87
268	Шницель рубленый (говядина)	100	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44
321	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 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
ПР	Печенье сахарное	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,02	0,00	0,00	0,52	4,35	13,50	3,00	0,31
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>28,27</b>	<b>32,93</b>	<b>123</b>	<b>897,7</b>	<b>0,355</b>	<b>49,43</b>	<b>0,027</b>	<b>5,98</b>	<b>190,95</b>	<b>410,64</b>	<b>134</b>	<b>8</b>
	<b>Полдник</b>													
ТТК 30 (208)	Лапшевник с творогом	200	15,90	13,00	40,60	343,00	0,09	0,12	0,05	1,93	111,00	180,20	31,41	1,41
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	180	2,96	2,26	9,84	71,54	0,04	1,43	0,021	0	137	112,14	19,19	0,43
	<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>

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	Са	Р	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
528	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)	200	3,8	6,68	32,53	205,44	0,12	0	0,03	0,56	18,4	102,13	39,33	1,09
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
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
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01
*	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>605</b>	<b>12,96</b>	<b>15,77</b>	<b>94,83</b>	<b>567,44</b>	<b>0,24</b>	<b>177</b>	<b>0,15</b>	<b>2,65</b>	<b>93,6</b>	<b>270,43</b>	<b>85,73</b>	<b>5,9</b>
	<b>Обед</b>													
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,17	0	0,55	25,42	35,62	18,83	0,67
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,97	107,25	0,09	7,50	0,00	2,30	23,40	53,20	20,80	0,85
230	Рыба жареная (минтай)	120	16,66	16,15	4,8	231,26	0,12	1,6	0,05	5,46	46,81	206,27	46,4	0,91
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,04	29,46	182,9	0,12	0	0,01	0,18	13,69	101,26	35,4	1,16
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>30,88</b>	<b>33,2</b>	<b>123,31</b>	<b>915,55</b>	<b>0,445</b>	<b>22,67</b>	<b>0,06</b>	<b>9,65</b>	<b>160,69</b>	<b>492,35</b>	<b>152,68</b>	<b>6,47</b>
	<b>Полдник</b>													
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,30	3,00	35,53	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64
ПР	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>9,1</b>	<b>8,4</b>	<b>66,93</b>	<b>379,8</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	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14	0,00	0,70	33,42	24,57	18,36	0,88
ТТК 23 (258)	Мясо духовое (говядина)	200	15,00	19,02	17,72	302,06	0,11	6,30	0,00	3,70	37,77	251,11	49,52	4,20
ТТК 22 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	10,30	46,40	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>21,19</b>	<b>33,18</b>	<b>63,1</b>	<b>630,33</b>	<b>0,23</b>	<b>128,44</b>	<b>0,04</b>	<b>6,01</b>	<b>109,88</b>	<b>343,42</b>	<b>90,77</b>	<b>6,95</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
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75	0,05	10,67	0	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22
284	Запеканка картофельная с печенью	200	21,06	17,06	26	341,78	0,55	22,82	8,7	5,6	60,05	513,48	95,33	9,05
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
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>1035</b>	<b>36,02</b>	<b>28,16</b>	<b>122,01</b>	<b>888,79</b>	<b>1,45</b>	<b>223,19</b>	<b>8,90</b>	<b>142,76</b>	<b>403,32</b>	<b>890,68</b>	<b>208,70</b>	<b>13,60</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 3 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые)	140	17,96	22,32	32,2	398,32	0,1	0	0,027	0,58	20,75	189,12	41,02	2,88
ТТК 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<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	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</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	
ТТК 32 (231)	Поджарка из рыбы (минтай)	100	12,64	6,88	6,69	139,24	0,09	4,5	0,01	6	44,73	172,87	22,73	0,88	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21	
ТТК 24 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>22,07</b>	<b>22,97</b>	<b>78,54</b>	<b>609,47</b>	<b>0,35</b>	<b>36,86</b>	<b>0,03</b>	<b>7,53</b>	<b>147,77</b>	<b>379,39</b>	<b>95,64</b>	<b>4,59</b>	<b>22,41</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 клецками/ с птицей	250	9,02	6,33	16,7	159,85	0,07	5,1	0,004	1,18	20,24	42,09	16,11	0,6	
ТТК 35 (220)	Сырники из творога и картофеля	240	20,16	21,48	28,64	388,52	0,14	4,62	0,08	4,32	178,08	263,64	38,40	1,40	
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08	
*	Фрукты свежие (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>36,96</b>	<b>29,03</b>	<b>132,03</b>	<b>933,33</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>34,31</b>
	<b>Полдник</b>														
ТТК 14 (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 31 (348)	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,02	26,23	106,42	0	0,3	0	0,15	24,98	11,56	6,32	0,9	
	<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>	<b>13,45</b>

\*\* «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	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15	
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
ТТК 49 (208)	Лапшевник с творогом	200	13,87	13,76	49,99	379,28	0,12	0,17	0,08	2,34	133,20	216,27	37,73	1,70	
ТТК 8 (379)	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,31	13,36	86,71	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13	
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,13</b>	<b>24,65</b>	<b>88,11</b>	<b>662,69</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>418,0</b>	<b>424,9</b>	<b>78,9</b>	<b>4,6</b>	24,36
	<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,00	6,47	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,50	28,16	13,33	0,55	
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,26	16,52	148,25	0,22	8,25	0,00	2,45	42,67	88,10	35,57	2,05	
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,11	27,09	396	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,58	42,67	2,87	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива)	200	0,60	0,60	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 (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>935</b>	<b>33,86</b>	<b>31,16</b>	<b>131,57</b>	<b>962,31</b>	<b>0,465</b>	<b>196,39</b>	<b>0</b>	<b>9,36</b>	<b>170,64</b>	<b>451,44</b>	<b>139,82</b>	<b>9,9</b>	35,38
	<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 45 (488 ОП*)	Запеканка морковная	200	5,93	7,61	36,6	238,61	0,15	4,35	0,08	1,48	77,6	153,6	86,267	2,04	
ТТК 16 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)	180	0,11	0,04	22,09	89,16	0,01	1,90	0,00	0,06	12,94	7,50	12,90	0,06	
	<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>103,967</b>	<b>3,1</b>	14,37

\*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: 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	Ca	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
255	Печень по-строгановски	100	12,11	10,11	3,52	153,51	0,02	8,40	5,80	3,43	33,24	239,30	17,46	5,00	
303	Каша вязкая гречневая	180	5,4	5,64	24,31	169,55	0,13	0	0,02	0,42	11,04	133,32	88,2	2,97	
ПР	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>28,35</b>	<b>21,8</b>	<b>79,65</b>	<b>633,95</b>	<b>0,33</b>	<b>19,80</b>	<b>5,86</b>	<b>4,84</b>	<b>316,38</b>	<b>630,22</b>	<b>163,36</b>	<b>11,74</b>	<b>23,31</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	4,85	8,56	91,25	0,03	10,92	0,00	2,37	52,52	46,10	23,12	1,10	
279	Тефтели 2-й вариант	130	13,11	17,30	15,00	268,14	0,08	0,00	0,00	0,08	20,38	53,43	18,20	1,08	
ТТК 52 (204)	Макароны отварные с сыром	190	9,5	8,16	38,57	265,72	0,08	0,2	0,09	0,1	280,44	191,96	19,24	1,16	
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная)	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08	
*	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1055</b>	<b>31,89</b>	<b>31,79</b>	<b>146,39</b>	<b>999,21</b>	<b>1,021</b>	<b>39,02</b>	<b>0,09</b>	<b>136,91</b>	<b>417,89</b>	<b>418,09</b>	<b>121,81</b>	<b>8,97</b>	<b>36,74</b>
	<b>Полдник</b>														
ТТК 46 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	160	16,75	13,76	28,99	306,94	0,13	2,84	0,06	1,12	52,77	198,55	36,75	2,92	
ПР	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</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>	<b>14,86</b>

\* «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
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,51	9,95	31,03	231,71	0,05	1,10	0,05	0,20	123,90	131,56	28,68	0,44
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,30	3,00	35,53	182,40	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64
ТТК 17 (382)	Какао с молоком	200	3	2,51	10,93	78,31	0,04	1,6	0,023	0	152,22	124,6	21,32	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>19,36</b>	<b>20,43</b>	<b>114,44</b>	<b>714,92</b>	<b>0,25</b>	<b>6,84</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>348,12</b>	<b>450,48</b>	<b>110,76</b>	<b>3,79</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
235	Шницель рыбный натуральный	110	13,08	14,47	8,65	217,15	0,05	3,8	0,05	5,44	59,05	202,83	35,66	2,91
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,006	48,8	0	0,3	15,7	6,3	2,32	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>24,47</b>	<b>26,19</b>	<b>114,56</b>	<b>816,4</b>	<b>0,347</b>	<b>87,85</b>	<b>0,1</b>	<b>7,045</b>	<b>169,52</b>	<b>441,45</b>	<b>115,13</b>	<b>7,05</b>
	<b>Полдник</b>													
148	Котлеты картофельные (с маслом сливочным)	200	6,16	8,92	33,76	270	1,02	43,48	16,55	10,73	114,36	978,07	181,59	17,24
ТТК 34 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>6,3</b>	<b>9,06</b>	<b>58,85</b>	<b>372,18</b>	<b>1,04</b>	<b>48,88</b>	<b>16,55</b>	<b>10,73</b>	<b>126,36</b>	<b>982,07</b>	<b>185,59</b>	<b>18,04</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
ТТК 10 (54-10м)*	Капуста тушеная с мясом	200	20,68	22,4	8,65	318,92	0,08	28,89	0,07	2,54	81,91	230,71	48	3,64
ТТК 24 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15
ПР	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>29,76</b>	<b>28,54</b>	<b>56,84</b>	<b>599,79</b>	<b>0,845</b>	<b>47,62</b>	<b>0,1</b>	<b>136,535</b>	<b>257,66</b>	<b>397,71</b>	<b>93,8</b>	<b>6,365</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	15	22	13	312,72	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44
303	Каша вязкая (перловая)	180	3,61	4,99	21,83	146,67	0,04	0	0,02	0,49	16,06	125,8	15,36	7,03
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>28,14</b>	<b>38,89</b>	<b>117,16</b>	<b>933,1</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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
3	Бутерброды с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,81	0,12	0,13	0,09	1,13	289,65	245,25	39,75	1,83
ТТК 39 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,08	12,02	78,04	0,036	1,17	0,018	0	113,16	81	12,6	0,117
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>355</b>	<b>11,91</b>	<b>14,93</b>	<b>44,06</b>	<b>358,25</b>	<b>0,186</b>	<b>11,3</b>	<b>0,108</b>	<b>1,33</b>	<b>418,81</b>	<b>337,25</b>	<b>61,35</b>	<b>4,147</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	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7
ТТК 26 (224)	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200	17,60	19,73	37,51	398,01	0,12	1,6	0,08	3,16	343	351,6	53,9	1,3
ТТК 25 (378)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>93,03</b>	<b>665,18</b>	<b>0,22</b>	<b>11,9</b>	<b>0,08</b>	<b>4,92</b>	<b>417,8</b>	<b>460,5</b>	<b>85,3</b>	<b>3,66</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
ТТК 47 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,20	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87
ТТК № 36 (858)	Котлеты отбивные из птицы	120	15,56	23,6	9,47	312,52	0,09	0,93	0,04	2,13	69,60	129,60	36,00	2,12
140	Свекла, тушенная в соусе	180	3,82	6,47	20,06	153,75	0,04	2,25	0,03	3,48	73,61	84,34	32,72	2,38
ТТК 42 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1035</b>	<b>28,56</b>	<b>34,12</b>	<b>125,01</b>	<b>915,92</b>	<b>0,365</b>	<b>26,68</b>	<b>0,07</b>	<b>8,29</b>	<b>254,28</b>	<b>406,91</b>	<b>145,74</b>	<b>10,95</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 20 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<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>

\* «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	60,40	0,02	6,80	0,00	1,08	43,50	28,16	13,33	0,55
ТТК 12 (224)	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	12,9	8,26	0,32	127,22	0,08	1,3	0,04	5,4	74,28	163,9	29,08	1,42
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22,56</b>	<b>19,96</b>	<b>93</b>	<b>620,24</b>	<b>0,355</b>	<b>33,89</b>	<b>0,04</b>	<b>7,835</b>	<b>217,09</b>	<b>381,28</b>	<b>113,16</b>	<b>5,195</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	4,75	1,89	53,11	0,01	1,47	0,00	2,25	21,27	5,17	0,27	0,22
211	Омлет с сыром	200	23,88	27,23	3,39	354,15	0,13	0,42	0,49	1,09	348,67	416,32	29,09	3,65
ТТК 33 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
ПР	Кондитерские изделия (мармелад желейный фруктовый)	30	0,00	0,00	23,80	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10
	<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>31,79</b>	<b>38,96</b>	<b>104,09</b>	<b>887,62</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 34 (342)	Компот из свежих плодов (смородина черная замороженная)	180	0,46	0,16	25,97	107,16	0,01	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	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>405</b>	<b>16,71</b>	<b>13,17</b>	<b>58,37</b>	<b>415,15</b>	<b>0,15</b>	<b>25,43</b>	<b>0,04</b>	<b>12,92</b>	<b>106,57</b>	<b>236,3</b>	<b>67,97</b>	<b>3,07</b>

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

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

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	90,00	92,00	383,00	2720
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)	67,10	68,94	261,29	1934,876
Соотношение за период:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы за период, %	74,55	74,93	68,22	71,14

### ЗАВТРАК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	225,51	229,23	829,86	6 240,05
Среднее значение за 10 дней	22,55	22,92	82,99	624,01
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	25,06	24,92	21,67	22,94

### ОБЕД

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	310,84	324,43	1 239,13	9 149,93
Среднее значение за 10 дней	31,08	32,44	123,91	914,99
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	34,54	35,26	32,35	33,64

### ПОЛДНИК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	134,61	135,70	543,88	3 958,78
Среднее значение за 10 дней	13,46	13,57	54,39	395,88
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	14,96	14,75	14,20	14,55

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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