

УТВЕРЖДЕНО:

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

 Е.А. Ефременко
приказ от 18.08.2025 № 535

экспертное заключение № 1445/23 от 15.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от 24.08.25 № 43

Директор МБОУ ДОШ № 14 

С.Н. Качанурян

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

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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
	Итого:	870	26.01	16.03	117.93	714.71	1.06	44.26	0.04	136.54	188.2	352.92	129.4	6.7
	Обед													
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
	Итого за обед:	935	28.66	28.29	130.71	886.02	0.75	24.85	0.037	3.39	104.49	442.95	136.49	8.07
	Полдник													
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
	Итого за полдник:	380	18.86	15.26	50.44	414.54	0.13	1.55	0.071	1.93	248	292.34	50.6	1.84

* 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
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
	Итого:	600	14.12	15.89	89.15	550.2	0.16	7.4	0.15	1.44	210.9	287.36	67.08	5.04
	Обед													
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
	Итого за обед:	925	25.98	31.76	114.32	841.04	0.315	52.02	0.05	12.5	260.8	454.38	141.38	8.85
	Полдник													
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
	Итого за полдник:	360	8.8	6.9	66.4	362.9	0.14	11.93	0.05	1.52	269.4	234.4	51.7	3.04

20.23

30.92

13.34

* «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 ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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
	Итого за завтрак	580	20.84	33.16	70.91	660	0.26	29.94	0.06	4.59	207.25	383.45	94.33	6.10
	Обед													
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
	Итого за обед:	1035	35.56	28.20	120.71	886.61	0.85	43.79	8.74	9.46	426.32	882.68	206.70	13.40
	Полдник													
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
	Итого за полдник:	390	18.21	22.51	48.04	464.39	0.11	2.33	0.027	0.67	40.11	196.98	46.52	4.17

24.26

32.60

17.07

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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
	Итого:	645	21.23	22.45	67.17	556.99	0.53	13.76	0.11	5.88	219.21	348.89	84.02	3.36
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1.06	0.17	8.52	39.9	0.05	4.36	0	0.35	23.98	44.53	30.38	1.08
108	Суп картофельный с 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
	Итого за обед:	975	36.78	28.22	132.69	927.96	0.395	29.48	0.084	7.91	281.85	460.86	122.14	6.21
	Полдник													
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
	Итого за полдник:	400	7.48	11.18	58.84	365.9	0.17	1.41	0.05	0.35	156.5	187.15	51.65	2.07

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник 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: 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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 рубленые (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
	Итого за завтрак	710	22.79	26.93	84.91	669.3	0.2	113.1	0.0	5.5	99.1	290.9	88.0	7.4
	Обед													
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
	Итого за обед:	935	32.97	30.7	133.47	930.88	0.461	191.39	0	9.56	173.64	456.44	142.82	10
	Полдник													
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
ТТК 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
	Итого за полдник:	420	11.12	12.25	58.97	390.77	0.192	6.25	0.18	1.78	112.54	237.9	103.967	3.1

24.61

34.22

14.37

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: Де/Ли 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 ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
*	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
	Итого:	585	27.79	27.7	69.4	640.87	0.20	35.02	0.10	3.76	271.11	397.11	92.35	6.04
	Обед													
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
	Итого за обед:	1055	30.94	31.21	137.49	947.76	1.025	44.02	0.09	136.71	414.89	413.09	118.81	8.87
	Полдник													
ТТК 43 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленные 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
	Итого за полдник:	350	18	14	52	404	0	18	0	2	87	235	49	4

*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Посо- бие.—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 ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
66	Салат из моркови с изюмом	100	1.25	0.13	22.27	95.30	0.05	4.01	0.00	0.35	31.70	56.02	33.36	0.91
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
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
	Итого:	680	18.25	13.98	90.88	558.11	0.40	7.24	0.19	2.65	391.38	542.32	172.28	5.95
	Обед													
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
	Итого за обед:	1145	34.82	25.79	121.94	861.27	0.427	86.07	0.3	2.215	368.23	623	156.61	5.35
	Полдник													
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
	Итого за полдник:	425	8.34	9.14	71.99	429.92	1.07	43.78	16.55	11.53	150.84	1033.13	204.41	18.69

20.52

31.66

15.81

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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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
	Итого:	775	34.35	29.22	77	710.55	0.93	19.37	0.07	137.56	439.82	549.28	114.72	5.66
	Обед													
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
	Итого за обед:	920	27.14	34.89	117.16	890.38	0.33	32.6	0.047	8.53	159.26	492.39	132.5	13.84
	Полдник													
*	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
	Итого за полдник:	355	12.11	15.13	49.66	385.85	0.206	7.3	0.108	1.53	432.81	348.25	69.35	2.547

* «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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
*	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
	Итого:	580	21.65	24.94	94.94	690.7	0.216	14.06	0.13	5.52	453.72	478.06	86.79	3.24
	Обед													
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
	Итого за обед:	1035	27.38	40.1	123.43	958.65	0.725	38.18	0.08	5.59	232.85	406.74	153.97	10.27
	Полдник													
240	Фрикадельки рыбные	120	12.80	9.42	8.94	171.74	0.10	0.50	0.06	0.55	46.82	176.79	38.99	1.06
310	Картофель отварной	200	3.80	5.74	30.67	189.54	0.20	28.00	0.00	0.27	19.51	106.29	12.42	1.53
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	7.98	32.38	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого за полдник:	520	16.67	15.18	47.59	393.66	0.3	28.53	0.06	0.82	77.43	285.88	52.81	2.87

* 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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак					76.12								
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	5.00	6.47		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		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
	Итого за завтрак	850	22.28	19.93	105.95	686.37	0.34	202.02	0.04	8.28	212.44	402.98	112.81	5.51
	Обед													
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
	Итого за обед:	870	30.77	38.72	96.51	851.06	0.299	16.73	0.49	4.92	433.12	552.09	79.87	7.63
	Полдник													
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
	Итого за полдник:	425	16.41	13.17	60.28	421.59	0.16	25.97	0.04	12.92	107.77	236.7	68.37	3.15

25.23

31.29

15.50

*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)	67.66	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 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 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 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

[illegible]

[illegible]

	Всего за день		40.00	50.00	0.00	0.00	0.00	204.00	157.50	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	149.00	227.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	1.50
День 8																																
	Салат витаминный (1 вариант)	100							70.00	25.00												5.00										
92	Щи из свежей капусты с картофелем	250						30.00	72.50												5.00											
268	Котлеты рубленные (говядина)	100		33.40									74.00			24.00						6.00										
303	Каша вязкая (перловая)	180				38.00															6.00											
389	Сок	200									200.00																					
	Хлеб пшеничный	50		50.00																												
	Хлеб ржаной	40	40.00																													
	Всего за день		40.00	83.40	0.00	38.00	0.00	30.00	142.50	25.00	0.00	200.00	74.00	0.00	0.00	0.00	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	
День 9																																
	овощи	100							100.0																							
101	Суп картофельный с крупой	250			5.00		65.00	20.00													5.00											
ГТК № 7	Котлеты отбивные из птицы	120	20.00											116.00								5.30	0.10									
143	Рагу овощное	180		3.60			57.60	81.20												13.00	5.00											
376	Компот из сушеных фруктов	200								25.00															10.00							
	Хлеб пшеничный	50		50.00																												
	Хлеб ржаной	35	35.00																													
	фрукты	100							100.00																							
	Всего за день		35.00	70.00	3.60	5.00	0.00	122.60	201.20	100.00	25.00	0.00	0.00	0.00	116.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	10.00	5.30	0.10	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	
День 10																																
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100						95.0														5.0										
116	Суп с крупой и томатом	250			20		19.00														5											
211	Омлет с сыром	200													55.00			34.00			7.00		3.60									
342	Компот из свежих плодов	200							40.00																15.00							
	Хлеб пшеничный	50		50.00																												
	Хлеб ржаной	40	40.00																													
	мармелад	30																									30.00					
	Всего за день		40.00	50.00	0.00	20.00	0.00	0.00	114.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	55.00	0.00	0.00	34.00	0.00	12.00	5.00	3.60	15.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	
	ИТОГО (среднее за 10 дней)		37.00	60.99	6.28	18.90	6.00	81.06	175.46	61.00	6.00	60.00	31.90	13.00	17.10	23.93	36.74	20.00	18.00	4.90	3.55	12.45	5.84	0.41	10.95	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.50
	Норма по СанПиН (суточная)		120.00	200.00	20.00	50.00	20.00	187.00	320.00	185.00	20.00	200.00	78.00	40.00	53.00	77.00	350.00	180.00	60.00	15.00	10.00	35.00	18.00	1.00	35.00	15.00	2.00	1.20	2.00	0.30	4.00	5.00
	выполнение в %		30.83	30.50	31.40	37.80	30.00	43.35	54.83	32.97	30.00	30.00	40.90	32.50	32.26	31.08	10.50	11.11	30.00	32.67	35.50	35.57	32.44	41.00	31.29	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.00	30.00

№ рец.	Название	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	Крупы, бобовые	Макарон. издел	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки	Мясо	Субпродукты	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло раст	Яйцо, шт	Сахар	Кондит. изделия	Чай	Какао	Кофейны й	Дрожжи	Крахмал	Соль																													
День 1																																																													
208	Лапшевник с творогом со стущенным молоком	200		6.2			30.0										65.8		72.0		5.0	3.5		0.150	3.0																																				
382	Какао с молоком	180															90.000								6.000			3.600																																	
Всего за день		380		6.20			30.00										155.80		72.00		5.00		0.00	0.15	9.00			3.60				0.50																													
День 2																																																													
406	фрукты	100								100.000																																																			
	Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60			27.00																	0.74	0.02	0.030	1.70	22.00			0.60																																
пр	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)	200															200.00																																												
Всего за день			0.00	0.00	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.74	0.02	0.03	1.70	22.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.50																													
День 3																																																													
5	яблоки печеные	50								56.000																5.000																																			
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые)	140		73.40									74.00				24.00						6.00																																						
	Чай с сахаром	200																							8.000		1.000																																		
Всего за день				73.40						56.00			74.00				24.00						6.00			13.00		1.00					0.50																												
День 4																																																													
182	Каша жидкая с маслом	200				38.60											96.50					7.00			2.70																																				
348	Компот из сушеных фруктов	200									15.00														5.00																																				
Всего за день			0.00	0.00	0.00	38.60	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50																														
День 5																																																													
209	яйца вареные	40																							1.00																																				
488	Запеканка морковная	200		5.00		20.00			217.00													5.00	9.00		0.13	6.00																																			
350	Кисель из ягод свежих	180								22.00																6.00						4.50																													
Всего за день			0.00	5.00	0.00	20.00	0.00	0.00	217.00	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	9.00	0.00	1.13	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.50																													
День 6																																																													
5	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	160	30.000	33.400					20.000								26.000					4.000	6.000																																						
пр	Сок	200									200.00																																																		
Всего за день			30.00	33.40	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	74.00	0.00	26.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50																														
День 7																																																													
148	Котлеты картофельные	200			12.00			220.00															10.00	0.14																																					
348	Компот из сушеных фруктов	200									15.00														5.00																																				
Всего за день			0.00	0.00	12.00	0.00	0.00	220.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.14	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50																														
День 8																																																													
3	Бутерброды с сыром	75		50.0																	20.0		5.0																																						
	Кофейный напиток	180															90								6				4.5																																
	фрукты	100								100.000																																																			
Всего за день				50.00						100.00							90.00			20.00		5.00			6.00			4.50				0.50																													
День 9																																																													
240	Фрикадельки рыбные	120		16.80					16.80							79.20								0.20																																					
310	Картофель отварной	200						200.00														7.00																																							
376	Чай с сахаром	200																							7.000		1.000																																		
Всего за день			0.00	16.80	0.00	0.00	0.00	200.00	16.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	79.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.20	7.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.50																														
День 10																																																													
298	голубцы ленивые	200			1.50	7.60			116.00				64.20									7.50	4.30		0.13																																				
	Хлеб пшеничный	25		25.000																																																									
	компот из свежих плодов	200								40.00																15.00																																			
Всего за день			0.00	25.00	1.50	7.60	0.00	0.00	116.00	40.00	0.00	0.00	64.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	4.30	0.00	0.13	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50																														
ИТОГО (среднее за 10 дней)																																3.00	20.98	4.05	6.62	3.00	42.00	36.98	31.80	3.00	20.00	13.82	0.00	7.40	7.92	39.23	20.00	7.20	2.00	1.75	3.70	2.20	0.18	7.64	2.20	0.20	0.36	0.45	0.06	0.45	0.50
Норма по СанПиН (суточная)																																120.00	200.00	20.00	50.00	20.00	187.00	320.00	185.00	20.00	200.00	78.00	40.00	53.00	77.00	350.00	180.00	60.00	15.00	10.00	35.00	18.00	1.00	35.00	15.00	2.00	1.20	2.00	0.30	4.00	5.00
выполнение в %																																2.50	10.49	20.25	13.24	15.00	22.46	11.56	17.19	15.00	10.00	17.72	0.00	13.96	10.29	11.21	11.11	12.00	13.33	17.50	10.58	12.23	17.80	21.83	14.67	10.00	30.00	22.50	20.00	11.25	10.00

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 съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	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

Таблица повторов блюд

Сезон: летне-осенний
Возрастная категория:от 12 лет и старше

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Овощи натуральные свежие (томаты)	Яйца вареные	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	Салат из свежих помидоров и огурцов	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Капуста тушеная с мясом	Салат из моркови с изюмом	Овощи натуральные свежие (томаты)	Запеканка из творога «Зебра» со сметаной	Салат из белокочанной капусты
Филе куриное в сухарях «Стрипсы»	Каша жидкая молочная (рисовая) с маслом и сахаром	Жаркое по-домашнему	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Биточки рубленные (говядина)	Чай с сахаром	Яйца вареные	Плов из отварной говядины	Чай с молоком сгущенным	Котлеты или биточки рыбные (минтай)
Пюре картофельное	Чай с молоком сгущенным	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Макароны с томатом		Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	Чай с сахаром		Пюре картофельное
Чай с сахаром				Напиток из плодов шиповника		Пирожки печенные (простые) с повидлом			Чай с лимоном
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	Салат из свежих помидоров и огурцов	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Салат из моркови с яблоками	Салат из белокочанной капусты	Овощи натуральные свежие (томаты)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	Салат витаминный (1 вариант)	Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	Салат из свежих помидоров и огурцов
Суп картофельный с крупой (гречневая)	Рассольник ленинградский	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клецками/ с птицей	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Борщ (со сметаной)	Суп из овощей	Щи из свежей капусты с картофелем	Суп картофельный с крупой (пшено)	Суп с крупой и томатом-пюре
Шницель рубленый (говядина)	Шницель рыбный натуральный	Запеканка картофельная с печенью	Сырники из творога и картофеля	Плов из отварной говядины	Тефтели 2-й вариант	Рыба припущенная (минтай)	Колеты рубленные (говядина)	Котлеты отбивные из птицы	Омлет с сыром
Каша вязкая (пшеничная)	Капуста тушеная	Соки (виноградный)	Компот из свежих плодов (яблоки)	Соки (слива)	Макароны отварные с сыром	Пюре картофельное	Каша вязкая (перловая)	Рагу овощное	Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)
Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)	Компот из смеси сухофруктов				Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)	Кисель из ягод (ягоды замороженные)	Соки (абрикосовый)	Компот из смеси сухофруктов	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Салат из моркови с изюмом	Пирожки печенные (простые) с повидлом	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленные)	Каша жидкая молочная (пшенная)	Яйца вареные	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленные из птицы)	Котлеты картофельные (с маслом сливочным)	Бутерброды с сыром	Фрикадельки рыбные	Голубцы ленивые
Лапшевник с творогом	Кисломолочный продукт («Снежок»)	Чай с сахаром	Компот из плодов или ягод сушеных	Запеканка морковная	Сок (яблоко)	Компот из плодов или ягод сушеных	Кофейный напиток с молоком	Картофель отварной	Компот из свежих плодов (яблоки)
Какао с молоком				Кисель из ягод свежих (ягоды замороженные)				Чай с сахаром	