

УТВЕРЖДЕНО:

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


_____ Е.А. Ефременко
приказ от 18.08.2025 № 135
экспертное заключение № 1446/23 от 15.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от 24.08.25 № 73

Директор МБОУ ООШ № 14 

С.И. Качапурия

основное организованное примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования муниципальный округ
город Горячий Ключ Краснодарского края
сезон зимне-весенний
возрастная категория от 7 до 11 лет

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

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория:от 7 до 11 лет

№ 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													
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0.48	0.00	1.02	6.00	0.01	2.1	0	0.07	13.8	14.4	8.4	0.36
ТТК № 1 (658,659)*	Филе куриное в сухарях «Стрипсы»	90	12	7	11	155.00	0.07	0.70	0.03	1.60	46.98	97.20	27.00	1.60
312	Пюре картофельное	150	3	4.8	20.44	137.00	0.13	18.16	0.00	0.18	36.97	86.60	27.75	1.01
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	7.98	32.38	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
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	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:	760	20.05	12.79	102.26	599.95	0.31	24.99	0.03	2.91	162.65	282.9	99.95	5.31
	Обед													
47	Салат из квашенной капусты	60	1.00	3.00	5.07	51.28	0.01	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40
ТТК 16 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	1.57	2.17	9.69	64.57	0.07	6.60	0.00	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
268	Шницель рубленый (говядина)	90	13	19.8	12	278.2	0.05	0.00	0.03	0.05	10.40	138.89	25.04	2.20
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4.2	24.55	152.4	0.1	0	0.01	0.15	11.41	84.38	29.5	0.97
ТТК 11 (342)	Компот из свежих плодов (компотная смесь 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	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	2.20	0.44	19.76	91.80	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед:	780	24.91	30.05	110.27	805.65	0.33325	23.9337	0.037	2.06	105.042	369.703	109.605	6.75181
	Полдник													
66	Салат из моркови с изюмом	60	0.75	0.08	13.36	57.18	0.03	2.41	0.00	0.21	19.02	33.61	20.02	0.55
ТТК 13 (208)	Лапшевник с творогом	150	11.00	9.75	30.45	253.55	0.05	0.06	0.03	0.97	55.50	90.10	15.71	0.71
ТТК 17 (382)	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:	390	14.71	12.09	53.65	382.27	0.12	3.9	0.051	1.18	211.52	235.85	54.92	1.69

* СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГБУН ФИЦ «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: зимне-весенний
 Возрастная категория:от 7 до 11 лет

№ 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													
209	Яйца вареные	40	5	4.6	0.28	63	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
182	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
14	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.1	66	0	0	0.04	0.1	2.4	3	0	0.02
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.24	14.4	64.2	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
*	Фрукты свежие (груши)	120	0.48	0.37	12.37	54.60	0.03	6	0	0.48	22.8	19.2	14.4	2.76
	Итого:	600	13.38	23.01	84.45	594.8	0.15	7.4	0.19	1.41	211	281.66	63.78	4.95
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	60	0.80	3.00	5.00	50.20	0.01	3.9	0	0.01	21.27	24.37	12.41	0.79
96	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.8	0.07	6.03	0.00	1.84	18.72	42.56	16.64	0.68
235	Шницель рыбный натуральный	100	12	14	8.3	207.20	0.04	3.4	0.04	4.9	53.68	184.38	32.4	2.65
321	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	0.04	25.74	0	2.6	83.17	60.21	30.97	1.21
ТТК 12 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0	0.4	0	0.2	31.82	15.4	6	1.25
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.32	19.2	85.60	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого за обед:	780	22.8	26.66	103.05	743.22	0.23	39.47	0.04	10.34	224.76	393.52	119.12	7.16
	Полдник													
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	30	1.73	0.74	14.36	70.80	0.03	0.10	0.00	0.45	6.12	17.22	7.14	0.50
ПР	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)	200	5.40	5.00	21.60	153	0.06	1.80	0.04	0.00	242.00	188.00	30.00	0.20
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за полдник:	330	7.53	6.14	45.76	268.2	0.12	11.9	0.043	0.65	264.12	216.22	46.14	2.9

25.31

31.63

11.41

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

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория:от 7 до 11 лет

№ 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													
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	6.30	0.00	0.42	6.00	21.00	9.00	0.48
259	Жаркое по-домашнему	200	12.00	17.00	18.00	273.00	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.24	14.4	64.2	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого за завтрак	520	19.69	19.94	62.68	504.88	0.217	14.1	0.02	4.08	175.13	368.18	81.67	5.57
	Обед													
21	Салат из соленых огурцов	60	0.50	3.00	1.54	35.16	0.01	1.75	0.00	0.04	11.50	12.00	7.00	0.30
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.93	8.74	83	0.04	8.54	0	1.92	39.78	43.68	20.9	0.98
284	Запеканка картофельная с печенью	170	18.5	10.66	22.83	270.78	0.47	19.4	7.4	4.8	51.04	436.46	81.03	7.7
389	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	25	1.4	0.27	12.35	57.47	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25	0.775
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:	905	31.94	23.66	111.66	797.81	0.672	34.89	7.6	8.035	399.57	766.14	177.68	11.305
	Полдник													
ТТК 19 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленные)	120	15.72	20.04	26.12	345.65	0.08	0	0.027	0.44	17.3	164.99	34.94	2.53
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	7.98	32.38	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого за полдник:	320	15.79	20.06	34.1	378.03	0.08	0.03	0.027	0.44	28.4	167.79	36.34	2.81

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория:от 7 до 11 лет

№ 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													
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	60	0.7	4	4.44	56.56	0.009	4.2	0	1.86	24.6	22.2	9	0.42
ТТК 5 (656*)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	12	10	20	218.00	0.1	1.33	0.04	4.56	39.01	171.89	38.67	0.76
ТТК 6 (377)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	10.2	41.5	0	1.13	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
14	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.1	66	0	0	0.04	0.1	2.4	3	0	0.02
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.24	14.4	64.2	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	Итого:	680	17.21	22.19	73.76	559.63	0.199	16.66	0.08	7.38	110.01	270.39	76.47	5.02
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.1	5.11	23.94	0.03	2.62	0	0.21	14.39	26.72	18.23	0.65
108	Суп картофельный с клёцками/ с птицей	225	8.12	5.7	15.03	143.90	0.06	4.6	0.004	1.07	18.22	37.88	14.5	0.54
ТТК 13 (220)	Сырники из творога и картофеля	200	16.8	17.9	23.87	323.78	0.12	3.85	0.07	3.60	148.40	219.70	32.00	1.17
ТТК 11 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27.88	113.60	0.02	5.4	0	0	12	4	4	0.8
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.32	19.2	85.60	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
ПР	Хлеб ржаной	25	1.4	0.27	12.35	57.47	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25	0.775
**	Фрукты свежие (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
	Итого за обед:	850	30.98	24.65	111.54	791.29	0.335	76.47	0.074	5.825	241.96	372.6	101.18	4.675
	Полдник													
ТТК 20 (182)	Каша жидкая молочная (пшенная)	150	5.36	8.37	24.46	194.61	0.13	0.83	0.04	0.15	98.64	131.69	34	0.88
ТТК 21 (348)	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.02	26.23	106.42	0	0.3	0	0.15	24.98	11.56	6.32	0.9
	Итого за полдник:	350	5.69	8.39	50.69	301.03	0.13	1.13	0.04	0.3	123.62	143.25	40.32	1.78

23.81

сделать тк

33.67

12.81

*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: зимне-весенний
 Возрастная категория:от 7 до 11 лет

№ 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													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.00	1.02	6.00	0.01	2.1	0	0.07	13.8	14.4	8.4	0.36
268	Биточки рубленные (говядина)	90	13	19.8	12	278.20	0.05	0.00	0.03	0.05	10.40	138.89	25.04	2.20
564*	Макароны с томатом	150	4.00	7.00	29.00	195.00	0.07	2.70	0.00	3.14	19.42	50.88	17.34	1.03
ТТК 7 (388)	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.28	8.30	38.40	0.01	100.00	0.00	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
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	530	20.37	27.32	64.72	581.8	0.172	104.8	0.027	4.41	71.86	233.71	64.12	4.55
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	3	3.88	45.68	0.01	4.10	0.00	5.03	14.98	16.98	9.05	0.27
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.21	13.22	118.6	0.18	6.60	0.00	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
244	Плов из отварной говядины	150	15	14	25	286	0.07	0.26	0.00	2.90	21.69	155.68	32.00	2.15
389	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	25	1.4	0.27	12.35	57.47	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25	0.775
**	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.31	10.31	45.50	0.026	5	0	0.4	19	16	12	2.3
	Итого за обед:	785	26.28	22.39	119.16	786.05	0.38	186.96	0	11.945	127.06	365.14	118.26	8.285
	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 22 (488 ОП*)	Запеканка морковная	150	4.45	5.71	27.45	178.99	0.11	3.26	0.06	1.11	58.2	115.2	64.7	1.53
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:	370	9.64	10.35	49.82	331.15	0.152	5.16	0.16	1.41	93.14	199.5	82.4	2.59

24.76

33.45

14.09

*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: зимне-весенний
Возрастная категория:от 7 до 11 лет

№ 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 (мандарины)	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
ТТК 8 (54-10м)*	Капуста тушеная с мясом	170	14	19	10	267	0.07	24.56	0.06	2.16	69.62	196.1	40.8	3.1
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	7.98	32.38	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
15	Сыр российский (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	0.02	0.02	88	50	3.5	0.1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.24	14.4	64.2	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого:	540	21.09	22.74	54.7	506.55	0.19	62.66	0.08	3.04	217.52	323.80	74.10	4.84
	Обед													
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	6.30	0.00	0.42	6.00	21.00	9.00	0.48
81	Борщ (со сметаной)	205	1.40	4.63	7.02	81.00	0.02	8.74	0.00	1.90	42.02	36.88	18.50	0.88
279	Тефтели 2-й вариант	120	11.94	15.73	13.86	244.77	0.08	0.00	0.00	0.08	20.38	53.43	18.20	1.08
ТТК 9	Макароны отварные с сыром	155	10.5	12.33	26.44	258.73	0.07	0.17	0.08	0.8	228.78	156.6	15.7	0.95
ТТК 11 (342)	Компот из свежих плодов (компотная смесь 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	40	2.96	0.32	19.2	85.60	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
ПР	Хлеб ржаной	25	1.4	0.27	12.35	57.47	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25	0.775
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за обед:	905	29.45	33.86	110.77	865.77	0.292	30.61	0.08	4.145	340.13	344.21	93.85	7.605
	Полдник													
ТТК 24 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	120	15.00	12.40	26.94	279.36	0.12	0.67	0.05	1.03	46.38	175.58	31.12	2.58
389	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:	320	17	12	50	377	0	15	0	2	81	212	43	3

*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: зимне-весенний
 Возрастная категория:от 7 до 11 лет

№ 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													
66	Салат из моркови с изюмом	60	0.75	0.08	13.36	57.18	0.03	2.41	0.00	0.21	19.02	33.61	20.02	0.55
209	Яйца вареные	40	5	4.6	0.28	63	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
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	40	2.96	0.32	19.2	85.60	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого:	650	18.41	14.01	86.77	541.39	0.39	5.64	0.19	2.64	381.00	528.61	162.24	5.70
	Обед													
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	60	0.7	4	4.44	56.56	0.009	4.2	0	1.86	24.6	22.2	9	0.42
99	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.2	0.01	6.85	0.04	0.02	10.17	8.48	3.32	0.14
227	Рыба припущенная (минтай)	105	15.00	7.50	0.84	130.86	0.08	0.82	0.05	0.48	15.46	195.68	45.84	0.90
312	Пюре картофельное	150	3	4.8	20.44	137.00	0.13	18.16	0.00	0.18	36.97	86.60	27.75	1.01
ТТК 15 (350)	Кисель из ягод (ягоды замороженные)	200	0.13	0.04	24.53	117.00	0.004	1.83	0	0.06	13.98	9.06	4.16	0.14
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
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
	Итого за обед:	980	29.86	25.92	110.72	813.69	0.357	33.66	0.13	3.345	358.13	571.32	139.52	4.025
	Полдник													
148	Котлеты картофельные (с маслом сливочным)	150	4.52	10.07	24.53	228.75	0.58	24.46	9.31	6.04	64.33	550.16	102.14	9.7
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:	375	6.7	10.29	62.76	388.67	0.63	24.76	9.31	6.84	100.81	605.22	124.96	11.15

23.04

34.63

16.54

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория:от 7 до 11 лет

№ 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													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.00	1.02	6.00	0.01	2.1	0	0.07	13.8	14.4	8.4	0.36
244	Плов из отварной говядины	150	15	14	25	286	0.07	0.26	0.00	2.90	21.69	155.68	32.00	2.15
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	7.98	32.38	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
15	Сыр российский (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	0.02	0.02	88	50	3.5	0.1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.24	14.4	64.2	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ПР	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:	680	27.57	22.54	71.22	599.55	0.22	3.86	0.06	3.65	388.39	460.78	90.7	4.35
	Обед													
*	Горох овощной отварной (консервированный)	60	1.54	0.1	4	23.06	0.06	2	0	0.1	10	31	10	0.4
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1.31	3.93	5.02	65.2	0.04	8.86	0	1.89	37.86	35.42	16.34	0.62
268	Колеты рубленные (говядина)	90	13	19.8	12	278.2	0.05	0.00	0.03	0.05	10.40	138.89	25.04	2.20
303	Каша вязкая (перловая)	150	3	4.16	18.19	122.2	0.03	0	0.02	0.41	13.39	104.83	12.8	5.86
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (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	25	1.4	0.27	12.35	57.47	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25	0.775
	Итого за обед:	775	24.95	28.66	100.96	758.73	0.295	18.86	0.047	4.925	128.9	416.14	106.93	10.805
	Полдник													
*	Фрукты свежие (мандарины)	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
3	Бутерброды с сыром	70	7.56	10.98	22.24	218.02	0.12	0.13	0.09	1.13	289.65	245.25	39.75	1.83
ТТК 25 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.08	12.02	78.04	0.036	1.17	0.018	0	113.16	81	12.6	0.117
	Итого за полдник:	350	11.17	13.26	41.76	334.06	0.216	39.3	0.108	1.33	437.81	343.25	63.35	2.047

25.51

32.29

14.22

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

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория:от 7 до 11 лет

№ 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													
*	Фрукты свежие (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
ТТК № 9 (424*)	Запеканка из творога «Зебра» со сметаной	170	12.00	17.00	35.00	341.00	0.10	1.36	0.10	2.67	292.00	299.00	45.82	1.13
ТТК 3 (378)	Чай с молоком 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	Печенье сахарное	10	0.75	0.98	7.44	41.70	0.01	0.00	0.00	0.35	2.90	9.00	2.00	0.21
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.24	14.4	64.2	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
	Итого:	510	17.47	20.02	82.24	579.9	0.19	61.66	0.1	3.61	368.8	382.1	76.72	2.37
	Обед													
21	Салат из соленых огурцов	60	0.50	3.00	1.54	35.16	0.01	1.75	0.00	0.04	11.50	12.00	7.00	0.30
ТТК 16 (101)	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1.57	2.17	10.00	65.81	0.07	6.60	0.00	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
ТТК № 17 (858 ОП)*	Котлеты отбивные из птицы	90	11.67	17.7	7.1	234.38	0.07	0.70	0.03	1.60	52.20	97.20	27.00	1.60
143	Рагу овощное	150	2.5	11.08	12.18	158.44	0.07	6.18	0.03	0.4	44.74	71.81	31.63	1.25
ТТК 12 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0	0.4	0	0.2	31.82	15.4	6	1.25
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.32	19.2	85.60	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
ПР	Хлеб ржаной	25	1.4	0.27	12.35	57.47	0.025	0	0	0.225	5.75	26.5	6.25	0.775
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за обед:	865	21.66	35.03	104.18	814.06	0.312	25.63	0.06	4.165	192.57	313.49	118.3	8.515
	Полдник													
240	Фрикадельки рыбные	95	10.20	7.46	7.08	136.26	0.08	0.40	0.05	0.44	37.07	139.96	30.87	0.84
310	Картофель отварной	150	2.85	4.31	23.00	142.19	0.15	21.00	0.00	0.20	14.64	79.72	9.32	1.15
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	7.98	32.38	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого за полдник:	445	13.12	11.79	38.06	310.83	0.23	21.43	0.05	0.64	62.81	222.48	41.59	2.27

* СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. 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: зимне-весенний
Возрастная категория:от 7 до 11 лет

№ 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													
47	Салат из квашенной капусты	60	1.00	3.00	5.07	51.28	0.01	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90	11	7.4	0.3	111.80	0.07	1.17	0.04	4.86	66.85	147.51	26.17	1.28
312	Пюре картофельное	150	3	4.8	20.44	137.00	0.13	18.16	0.00	0.18	36.97	86.60	27.75	1.01
ТТК 6 (377)	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	10.2	41.5	0	1.13	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.24	14.4	64.2	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ПР	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	760	19.63	15.99	95.63	600.55	0.29325	203.394	0.04	6.5	183.292	352.863	97.3652	4.91181
	Обед													
67	Винегрет овощной	60	0.80	3.50	5.00	54.70	0.03	7.95	0	1.7	20.1	24.1	12.8	0.5
116	Суп с крупой и томатом-пюре	200	0.56	3.80	1.51	42.48	0.01	1.18	0.00	1.80	17.10	9.82	4.14	0.22
211	Омлет с сыром	165	19.7	21	3	279.8	0.11	0.35	0.40	0.90	287.65	343.47	24.00	3.02
ТТК 11 (342)	Компот из свежих плодов (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	Кондитерские изделия (мармелад желейный фруктовый)	30	0.00	0.00	24.00	96.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	1.00	0.10
	Итого за обед:	745	27.14	29.26	97.27	753.58	0.257	14.88	0.4	5.41	358.55	467.29	72.44	6.43
	Полдник													
298*	Голубцы ленивые	150	10.8	9.61	15.3	190.89	0.07	15.43	0.03	9.20	63.20	141.90	35.90	1.35
ТТК 26 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0.14	0.14	25.09	102.18	0.02	5.4	0	0	12	4	4	0.8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.16	9.6	45.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	Итого за полдник:	350	12.42	9.91	49.99	338.83	0.11	20.83	0.03	9.46	79.8	163.3	46.5	2.37

*ОП — Сборник 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 ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	77.00	79.00	335.00	2350
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)	57.81	59.54	233.43	1700.848
Соотношение за период:	1	1	4	

ЗАВТРАК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	194.87	200.55	778.43	5,669.00
Среднее значение за 10 дней	19.49	20.06	77.84	566.90
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	25.3	25.4	23.2	24.12

ОБЕД

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	269.97	280.14	1,079.58	7,929.85
Среднее значение за 10 дней	27.00	28.01	107.96	792.99
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	35.1	35.5	32.2	33.74

ПОЛДНИК

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за период всего:	113.27	114.68	476.33	3,409.63
Среднее значение за 10 дней	11.33	11.47	47.63	340.96
Соотношение:	1	1	4	
выполнение от суточной нормы, %	14.7	14.5	14.2	14.51

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

№ рец.	Название	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич	Мука пшеничн	Крупы, бобовые	Макарон. издел	Картофель	Овощи	Фрукты свежие	Сухофрукты	Соки	Мясо	Субпродукты (печень)	Птица	Рыба	Молоко	Кисломолочные	Творог	Сыр	Сметана	Масло слив	Масло раст	Яйцо	Сахар	Кондит. изделия	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Дрожжи	Крахмал	Соль йодир.	
День 1																																	
70	овощи соленные	60							60.0																								
ТТК № 16	Филе куриное в сухарях «Стрипсы»	90		9.00											96.00								5.40	0.20									
312	Пюре картофельное	150						128.00									22.00					5.00											
376	Чай с сахаром	200																							7.000		0.500						
ПР	Хлеб пшеничный	30		30.000																													
ПР	Хлеб ржаной	30	30.000																														
ПР	Сок ПП в индивидуальной упаковке	200										200.000																					
	Итого	760	30.000	39.000	0.000	0.000	0.000	128.000	60.000	0.000	0.000	200.000	0.000	0.000	96.000	0.000	22.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	5.400	0.200	7.000	0.000	0.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.750	
День 2																																	
209	яйца вареные	40																						1.00									
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200				30.000											98.000					5.000			5.000								
378	Чай с молоком сгущенным	200															150.0										0.5						
ПР	масло сливочное	10																				10.000											
ПР	Хлеб пшеничный	30		30.000																													
338	фрукты	120								120.000																							
	Итого	600	0.000	30.000	0.000	30.000	0.000	0.000	0.000	120.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	248.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	0.000	1.000	5.000	0.000	0.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.750	
День 3																																	
70	овощи соленные	60							60.0																								
259	Жаркое по-домашнему	170						80.000	13.000				158.000										5.000										
ТТК № 4	Кофейный напиток	200															125								7			5					
ПР	Хлеб пшеничный	30		30.000																													
ПР	Хлеб ржаной	30	30.000																														
	Итого	490	30.000	30.000	0.000	0.000	0.000	80.000	73.000	0.000	0.000	0.000	158.000	0.000	0.000	0.000	125.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	0.000	7.000	0.000	0.000	5.000	0.000	0.000	0.000	0.750	
День 4																																	
51	икра кабачковая	60							60.00																								
656	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250			4.000			132.000								110.000				3.000		11.000											
377	Чай с лимоном	200								7.000															7.000		0.500						
	масло сливочное	10																				10.000											
ПР	Хлеб пшеничный	30		30.000																													
ПР	Хлеб ржаной	30	30.000																														
	фрукты	100								100.000																							
	Итого	680	30.000	30.000	4.000	0.000	0.000	132.000	60.000	107.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	110.000	0.000	0.000	0.000	3.000	0.000	21.000	0.000	0.000	7.000	0.000	0.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.750	
День 5																																	
70	овощи соленные	60							60.0																								
268	Котлеты рубленые (говядина)	90		25.20									66.60				22.00						5.00										
464	Макароны с томатом	150					43.0		21.5												10.0												
388	Напиток из плодов шиповника	200									25.000														7.000								
ПР	Хлеб пшеничный	30		30.000																													
	Итого	530	0.000	55.200	0.000	0.000	43.000	0.000	81.500	0.000	25.000	0.000	66.600	0.000	0.000	0.000	22.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.000	5.000	0.000	7.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.750	
День 6																																	
	фрукты	100								100.000																							
	Капуста тушеная с мясом	170			1.40				150.30				91.00									8.50											
376	Чай с сахаром	200																							7.000		0.500						
15	сыр	10																		10.000													
ПР	Хлеб пшеничный	30		30.000																													
ПР	Хлеб ржаной	30	30.000																														
	Итого	540	30.000	30.000	1.400	0.000	0.000	0.000	150.300	100.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.000	0.000	8.500	0.000	0.000	7.000	0.000	0.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.750	
День 7																																	
66	салат из моркови с изюмом	60							50.000		6.600														1.000								
	яйца вареные	40																						1.000									
121	Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	250				20.000											125.000					2.000			2.500								
406	Пирожки с повидлом	50			25.85																	0.74	0.02	0.025	1.00	15.00				0.50			
382	Какао с молоком	200															125.000								7.000					4.000			
	Хлеб пшеничный	40		40.000																													
	Итого	640	0.000	40.000	25.850	20.000	0.000	0.000	50.000	0.000	6.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	250.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.740	0.020	1.025	11.500	15.000	0.000	0.000	4.000	0.500	0.000	0.750	
День 8																																	
70	овощи соленные	60							60.0																								
244	Плов говядина	150				34.00			13.00				81.00										5.00										
376	Чай с сахаром	200																							7.000		0.500						
	сыр	10																		10.000													

[illegible]

№ рецеп.	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	Кофейный	Дрожжи	Крахмал	Соль
День 1																																
47	Салат из квашенной капусты	60							54.600														3.000		3.000							
101	Суп картофельный с крупой	200				4.00		60.00	16.00													4.00										
282	Шницель рубленый (говядина)	90		25.20									66.60				21.60						5.00	5.00								
321	Капуста тушеная	150			1.80				190.00													5.00										1.05
342	Компот из ягод	200								40.00															15.00							
	Хлеб пшеничный	40		40.00																												
	Хлеб ржаной	40	40.00																													
	Всего за день	780	40.00	65.20	1.80	4.00	0.00	60.00	260.60	40.00	0.00	0.00	66.60	0.00	0.00	0.00	21.60	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	8.00	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.05
День 2																																
52	Салат из свежых отварной	60							57.00														3.60									
96	Рассольник ленинградский	200				4.00		60.00	24.00												5.00	4.00										
235	Шницель рыбный натуральный	100		12.00					20.00							86.00	8.00						10.00	0.10								
303	Каша вязкая (пшеничная)	150				36.00																5.00										
349	Компот из сушеных фруктов	200									25.00														10.00							
	Хлеб пшеничный	40		40.00																												
	Хлеб ржаной	30	30.00																													
	Всего за день		30.00	52.00	0.00	40.00	0.00	60.00	101.00	0.00	25.00	0.00	0.00	0.00	0.00	86.00	8.00	0.00	0.00	0.00	5.00	9.00	13.60	0.10	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.05
День 3																																
21	салат из соленых огурцов	60							57.60														3.00									
82	Борщ с капустой и картофелем	200						16.00	70.00												5.00	4.00										
284	Запеканка картофельная с печенью	170		2.40				138.00	10.00					90.00								6.00	2.40									
389	Сок	200										200.00																				
	Хлеб пшеничный	50		50.00																												
	Хлеб ржаной	25	25.00																													
	молоко	150															200.00															
	Всего за день		25.00	52.40	0.00	0.00	0.00	154.00	137.60	0.00	0.00	200.00	0.00	90.00	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	5.00	10.00	5.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.05
День 4																																
	Салат из моркови с яблоками	60							45.00	15.00																0.60						
108	Суп картофельный с клецками/птицей	225			16.00			40.00	16.00						32.00		25.00					4.00		0.110								
220	Сырники из творога и картофеля	200			25.00			55.00												150.00			5.00	5.00	0.200							
342	Компот из свежих плодов	200								40.00																15.00						
	Хлеб пшеничный	50		40.00																												
	Хлеб ржаной	25	25.00																													
	фрукты	100								100.00																						
	Всего за день		25.00	40.00	41.00	0.00	0.00	95.00	61.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32.00	0.00	25.00	0.00	150.00	0.00	0.00	9.00	5.00	0.31	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.05
День 5																																
	Салат из белокочанной капусты	60							55.3														3.0		1.0							
102	Суп картофельный с горохом	200			16.00			40.00	16.00													4.00										
244	Плов говядина	150			34.00				13.00				81.00										5.00									
389	Сок	200										200.00																				
	Хлеб пшеничный	50		50.00																												
	Хлеб ржаной	25	25.00																													
	фрукты	100								100.00																						
	Всего за день		25.00	50.00	0.00	50.00	0.00	40.00	84.30	100.00	0.00	200.00	81.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	8.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
День 6																																
70	овощи соленные	60							60.0																							
81	Борщ	200							78.00																	2.00						
279	Гёфтели мясные	90			6.0	5.0			21.0				38.0									5.00	4.00									
204	Макаронные изделия отварные с маслом	155					49.00													10.00		5.00		3.0								
342	Компот из свежих плодов	200								40.00															15.00							
	Хлеб пшеничный	40		40.00																												
	Хлеб ржаной	25	25.00																													
	фрукты	100								100.00																						
	Всего за день		25.00	40.00	6.00	5.00	49.00	0.00	159.00	140.00	0.00	0.00	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	12.50	12.00	3.00	0.00	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.05
День 7																																
51	икра кабачковая	60							60.00																							
99	Суп из овощей	200						40.00	38.00													4.00										
227	Рыба припущенная	100							8.000							124.000						5.000										
312	Пюре картофельное	150						128.00									22.00					5.00										
350	Кисель из ягод свежих	200								24.00															15.00						9.00	
	Хлеб пшеничный	40		40.00																												
	Хлеб ржаной	25	25.00																													
	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200															200.00															
	Всего за день		25.00	40.00	0.00	0.00		168.00	106.00	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	124.00	22.00	200.00	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00		0.00	0.00	9.00	1.05
День 8																																

[illegible]

№ 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	Кофейный	Дрожжи	Крахмал	Соль	
День 1																																	
208	Лапшевник с творогом со стущенным молоком	150		4.6			22.5										52.6		54.0		5.0	2.0		0.100	2.0								
66	салат из моркови с изюмом	60							50.000		6.600															1.000							
382	Какао с молоком	180															90.000									6.000			3.600				
	Всего за день		0.00	4.60	0.00	0.00	22.50	0.00	50.00	0.00	6.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	142.60	0.00	54.00	0.00	5.00	2.00	0.00	0.10	9.00	0.00	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	0.35	
День 2																																	
	фрукты	100								100.000																							
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	30			15.50																0.50	0.01	0.01	1.00	10.00				0.30				
пр	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)	200																200.00															
	Всего за день		0.00	0.00	15.50	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	0.50	0.01	0.01	1.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.35	
День 3																																	
5	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые)	120		60.06									66.60				21.60						5.00										
376	Чай с сахаром	200																								8.000		0.500					
	Всего за день		0.00	60.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	66.60	0.00	0.00	0.00	21.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	8.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	
День 4																																	
182	Каша жидкая с маслом	150				29.00											72.50					5.00			2.00								
348	Компот из сушеных фруктов	200									15.00														5.00								
	Печенье сахарное	10																															
	Всего за день		0.00	0.00	0.00	29.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	72.50	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	
День 5																																	
209	яйца вареные	40																							1.00								
488	Запеканка морковная	150		4.00		15.00			163.00												4.00	7.00		0.10	5.00								
350	Кисель из ягод свежих	180								18.00																6.00					4.50		
	Всего за день		0.00	4.00	0.00	15.00	0.00	0.00	163.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	7.00	0.00	1.10	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.35	
День 6																																	
5	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	120	30.000	30.060											66.600		23.400					3.600	5.000										
пр	Сок	200									200.00																						
	Всего за день		30.00	30.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	66.60	0.00	23.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	
День 7																																	
148	Котлеты картофельные	150			8.70			159.50														5.00	7.00	0.10									
342	Компот из свежих плодов	180								36.00																6.00							
	Всего за день		0.00	0.00	8.70	0.00	0.00	159.50	0.00	36.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	7.00	0.10	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	
День 8																																	
	фрукты	100								100.000																							
	бутерброды с сыром			50.00																15.00		5.00											
ТТК № 4	Кофейный напиток	180															90								6				4.5				
	Всего за день		0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	90.00	0.00	0.00	15.00	0.00	5.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	4.50	0.00	0.00	0.35	
День 9																																	
240	Фрикадельки рыбные	95		12.60					13.00							59.40						5.00		0.18									
310	Картофель отварной	150						150.00														5.00											
376	Чай с сахаром	200																							8.000		0.500						
	Всего за день		0.00	12.60	0.00	0.00	0.00	150.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.18	8.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	
День 10																																	
298	голубцы ленивые	150			1.50	6.00			85.00				45.00								7.50	0.80	3.00	0.10									
	Хлеб пшеничный	20		20.000																													
342	Компот из свежих плодов	180								36.00																6.00							
	Всего за день		0.00	20.00	1.50	6.00	0.00	0.00	85.00	36.00	0.00	0.00	45.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	0.80	3.00	0.10	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	
	ИТОГО (среднее за 10 дней)		3.00	18.13	2.57	5.00	2.25	30.95	31.10	29.00	2.16	20.00	11.16	0.00	6.66	5.94	35.01	20.00	5.40	1.50	1.65	3.89	2.00	0.16	6.20	1.00	0.10	0.36	0.45	0.03	0.45	0.35	
	Норма по СанПиН (суточная)		80.00	150.00	15.00	45.00	15.00	187.00	280.00	185.00	15.00	200.00	70.00	30.00	35.00	58.00	300.00	150.00	50.00	10.00	10.00	30.00	15.00	1.00	30.00	10.00	1.00	1.00	2.00	0.20	3.00	3.00	
	выполнение в %		3.75	12.09	17.13	11.11	15.00	16.55	11.11	15.68	14.40	10.00	15.94	0.00	19.03	10.24	11.67	13.33	10.80	15.00	16.50	12.97	13.34	15.90	20.67	10.00	10.00	36.00	22.50	15.00	15.00	11.67	

Таблица повторов блюд

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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 соленые (огурцы)	Яйца вареные	Овощи натуральные соленые (томаты)	Консервы овощные (икра кабачковая)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Капуста тушеная с мясом	Салат из моркови с изюмом	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Запеканка из творога «Зебра» со сметаной	Салат из квашенной капусты
Филе куриное в сухарях «Стрипсы»	Каша жидкая молочная (рисовая) с маслом и сахаром	Жаркое по-домашнему	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Биточки рубленые (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
Салат из квашенной капусты	Салат из свеклы отварной	Салат из соленых огурцов	Салат из моркови с яблоками	Салат из белокочанной капусты	Овощи натуральные соленые (томаты)	Консервы овощные (икра кабачковая)	Горох овощной отварной (консервированный)	Салат из соленых огурцов	Винегрет овощной
Суп картофельный с крупой (гречневая)	Рассольник ленинградский	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клёцками/ 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 рубленые (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 рубленые)	Каша жидкая молочная (пшеничная)	Яйца вареные	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые 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	