

УТВЕРЖДЕНО:

СОГЛАСОВАНО

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

 Е.А. Ефременко

приказ от 13.08.2025 № 535

экспертное заключение № 1247/23 от 15.08.2025 г

приказ от 12.08.25 № 89-1

Директор МБОУ СОШ №10  В.И. Гуркай

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 12 лет и старше

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

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

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,01	23	24	14	0,6
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	25,71	15,83	115,83	702,71	0,38	30,26	0,04	3,55	197,2	350,92	123,4	6,4
	Обед													
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	100	1,00	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80
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	28,76	28,24	131,36	889,02	0,401	24,15	0,037	3,06	98,99	449,95	134,49	8,17
	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: зимне-весенний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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 смолоком 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 за завтрак:	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													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	5,00	8,27	83,68	0,02	6,5	0	0,02	35,45	40,62	20,68	1,32
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	26,43	30,7	119,54	854,12	0,295	49,08	0,05	12,04	269,07	464,9	145,55	9,41
	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

31,40

13,34

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

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

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	100	1,00	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80
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	27,26	70,98	608,28	0,23	18,30	0,06	3,96	183,83	393,88	90,97	6,02
	Обед													
21	Салат из соленных огурцов	100	0,80	5,00	2,60	58,6	0,01	2,90	0,00	0,06	19,17	20,00	11,67	0,50
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	35,66	33,10	121,41	933,21	0,82	41,79	8,74	9,42	428,49	872,68	204,37	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 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 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

22,36

34,31

17,07

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

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	100	1	7	7,4	96,60	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7
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	Молоко 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	21,33	29,30	71,72	636,59	0,18	9,56	0,11	8,58	244,71	357,89	82,02	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 клецками/ 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 (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого за обед:	975	36,78	28,32	131,79	926,96	0,405	79,48	0,084	7,01	287,85	457,86	127,14	5,81
	Полдник													
ТТК 41 (182)	Каша жидкая молочная (пшенная)	200	7,15	11,16	32,61	259,48	0,17	1,11	0,05	0,2	131,52	175,59	45,33	1,17
ТТК 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

23,40

34,08

13,45

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008с.
** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
70	Омлет натуральный соевый (огурцы)	100	0,80	0,00	1,70	10,00	0,02	3,5	0	0,01	23	24	14	0,6
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*	Макаронные изделия 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)	Пирог 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	22,89	26,83	84,71	667,3	0,2	111,7	0,0	5,4	105,1	284,9	88,0	7,5
	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	Головки 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	Салат овощной, фруктовый и ягодный (сметана)	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*)	Зеленая морковь	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	103,97	3,1

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. — М.: ДеЛин 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 12 лет и старше

№ рецеп	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 (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
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	27,99	27,3	61,5	606,87	0,21	67,02	0,10	3,56	276,11	392,11	86,35	5,54
	Обед													
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	100	1.00	0.10	3.50	20.00	0.01	10.50	0.00	0.07	10.00	35.00	15.00	0.80
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 фруктов 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	30,84	31,11	137,19	945,76	0,336	37,02	0,09	3,78	410,89	422,09	113,81	8,77
	Полдник													
ТТК 43 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	150	16.75	13.76	28.99	306.94	0.13	2.84	0.06	1.12	52.77	198.55	36.75	2.92
ПР	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблочный)	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 рецептурблюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.х

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

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

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	Сугамолочный 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													
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	100	1	7	7,4	96,60	0,01	7	0	3,1	41	37	15	0,7
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	Молuko (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	35,12	32,69	127,44	945,87	0,397	88,17	0,3	5,215	392,23	630	157,61	5,55
	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	1033,1	204,41	18,69

20,52

34,77

15,81

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

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0.80	0,00	1.70	10,00	0.02	3.5	0	0.01	23	24	14	0.6
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	34,05	29,02	74,9	698,55	0,25	5,37	0,07	4,57	448,82	547,28	108,72	5,36
	Обед													
*	Горох овощной отварной (консервированный)	100	2.56	0,17	6.5	37,77	0.1	3,3	0	0.17	16,67	51,66	16,66	0.66
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1.64	4,91	6.27	81.5	0.05	11.07	0	2.36	47,32	44,27	20,42	0,77
268	Колеты рубленные (говядина)	100	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	28,75	28,91	116,76	840,5	0,39	22,37	0,047	5,78	154,6	508,55	129,26	13,4
	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	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	12,31	14,73	41,76	351,85	0,216	39,3	0,108	1,33	437,81	343,25	63,35	2,047

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

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

№ рен	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 (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
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:	560	21,47	25,02	92,24	680,9	0,22	62,06	0,13	4,4	454,12	469,86	90,19	2,7
	Обед													
70	Овощи натуральные соленные (томаты)	100	1,00	0,10	3,50	20,00	0,01	10,50	0,00	0,07	10,00	35,00	15,00	0,80
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	27,48	40,05	124,08	961,65	0,376	37,48	0,08	5,26	227,35	413,74	151,97	10,37
	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 «АПСНПОЗ»/ 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 12 лет и старше

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,46	85,64	0,02	19,89	0,00	0,00	52,45	34,08	16,07	0,66
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	12	8,3	0,33	124,02	0,08	1,3	0,04	5,4	74,28	163,9	29,08	1,42
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,76	24,53	164,36	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21
ТТК 24 (377)	Чай «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	22,67	19,93	107,94	695,89	0,34	215,11	0,04	7,2	221,39	408,9	115,55	5,62
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,00	5,00	8,30	82,20	0,05	13,25	0	2,8	33,5	40,2	21,3	0,8
116	Суп « 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 фруктов 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 железный 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	30,82	37,66	101,76	862,66	0,309	20,54	0,49	7,24	439,44	562,19	84,66	7,67
	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

*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.