

УТВЕРЖДЕНО:

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

  
Е.А. Ефременко  
приказ от 18.08.2025 № 595  
экспертное заключение № 1246/23 от 15.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от 18.08.25 № 59-1  
Директор   
М.И. Виноградова

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
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	
ТТК № 1 (658,659)*	Ферментное кукурузное 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	Салат овощные, фруктовые или ягодные (виноградный) промышленного производства в индивидуальной упаковке с трубочкой	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80	
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>20,05</b>	<b>12,79</b>	<b>102,26</b>	<b>599,95</b>	<b>0,31</b>	<b>24,99</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>	<b>162,65</b>	<b>282,9</b>	<b>99,95</b>	<b>5,31</b>	<b>25,53</b>
	<b>Обед</b>														
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 рубленный (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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>24,91</b>	<b>30,05</b>	<b>110,27</b>	<b>805,65</b>	<b>0,3333</b>	<b>23,934</b>	<b>0,037</b>	<b>2,06</b>	<b>105,04</b>	<b>369,7</b>	<b>109,61</b>	<b>6,7518</b>	<b>34,28</b>
	<b>Полдник</b>														
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)	Лепешки 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)	Каша с молоком	180	2,96	2,26	9,84	71,54	0,04	1,43	0,021	0	137	112,14	19,19	0,43	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>390</b>	<b>14,71</b>	<b>12,09</b>	<b>53,65</b>	<b>382,27</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>0,051</b>	<b>1,18</b>	<b>211,52</b>	<b>235,85</b>	<b>54,92</b>	<b>1,69</b>	<b>16,27</b>

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

День: вторник

Неделя: пер Вя

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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	Капля 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
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>13,38</b>	<b>23,01</b>	<b>84,45</b>	<b>594,8</b>	<b>0,15</b>	<b>7,4</b>	<b>0,19</b>	<b>1,41</b>	<b>211</b>	<b>281,66</b>	<b>63,78</b>	<b>4,95</b>
	<b>Обед</b>													
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	Расcольник 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>22,8</b>	<b>26,66</b>	<b>103,05</b>	<b>743,22</b>	<b>0,23</b>	<b>39,47</b>	<b>0,04</b>	<b>10,34</b>	<b>224,76</b>	<b>393,52</b>	<b>119,12</b>	<b>7,16</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>330</b>	<b>7,53</b>	<b>6,14</b>	<b>45,76</b>	<b>268,2</b>	<b>0,12</b>	<b>11,9</b>	<b>0,043</b>	<b>0,65</b>	<b>264,12</b>	<b>216,22</b>	<b>46,14</b>	<b>2,9</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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)	Косфейный 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,69</b>	<b>19,94</b>	<b>62,68</b>	<b>504,88</b>	<b>0,217</b>	<b>14,1</b>	<b>0,02</b>	<b>4,08</b>	<b>175,13</b>	<b>368,18</b>	<b>81,67</b>	<b>5,57</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>31,94</b>	<b>23,66</b>	<b>111,66</b>	<b>797,81</b>	<b>0,672</b>	<b>34,89</b>	<b>7,6</b>	<b>8,035</b>	<b>399,57</b>	<b>766,14</b>	<b>177,68</b>	<b>11,305</b>
	<b>Полдник</b>													
ТТК 19 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленые)	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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>15,79</b>	<b>20,06</b>	<b>34,1</b>	<b>378,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,027</b>	<b>0,44</b>	<b>28,4</b>	<b>167,79</b>	<b>36,34</b>	<b>2,81</b>

21,48

33,95

16,09

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	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
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>17,21</b>	<b>22,19</b>	<b>73,76</b>	<b>559,63</b>	<b>0,199</b>	<b>16,66</b>	<b>0,08</b>	<b>7,38</b>	<b>110,01</b>	<b>270,39</b>	<b>76,47</b>	<b>5,02</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>30,98</b>	<b>24,65</b>	<b>111,54</b>	<b>791,29</b>	<b>0,335</b>	<b>76,47</b>	<b>0,074</b>	<b>5,825</b>	<b>241,96</b>	<b>372,6</b>	<b>101,18</b>	<b>4,675</b>
	<b>Полдник</b>													
ТТК 20 (182)	Каша жидкая молочная (пшеничная)	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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>5,69</b>	<b>8,39</b>	<b>50,69</b>	<b>301,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>	<b>123,62</b>	<b>143,25</b>	<b>40,32</b>	<b>1,78</b>

23,81

сделать тк

33,67

12,81

\*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: 1-я  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	<b>Завтрак</b>															
70	Соусы натуральные соевые (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 рубленые (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*	Паста 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)	Салат из фруктов и овощей	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		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>20,37</b>	<b>27,32</b>	<b>64,72</b>	<b>581,8</b>	<b>0,172</b>	<b>104,8</b>	<b>0,027</b>	<b>4,41</b>	<b>71,86</b>	<b>233,71</b>	<b>64,12</b>	<b>4,55</b>		24,76
	<b>Обед</b>															
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	Суп 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	Сок 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		33,45
	<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>26,28</b>	<b>22,39</b>	<b>119,16</b>	<b>786,05</b>	<b>0,38</b>	<b>186,96</b>	<b>0</b>	<b>11,945</b>	<b>127,06</b>	<b>365,14</b>	<b>118,26</b>	<b>8,285</b>		
	<b>Полдник</b>															
209	Пюре 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*)	Паста с морковью	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)	Смесь 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		14,09
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>9,64</b>	<b>10,35</b>	<b>49,82</b>	<b>331,15</b>	<b>0,152</b>	<b>5,16</b>	<b>0,16</b>	<b>1,41</b>	<b>93,14</b>	<b>199,5</b>	<b>82,4</b>	<b>2,59</b>		

\*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на производство общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛти 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

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
*	Фрукты свежие (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	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>21,09</b>	<b>22,74</b>	<b>54,7</b>	<b>506,55</b>	<b>0,19</b>	<b>62,66</b>	<b>0,08</b>	<b>3,04</b>	<b>217,52</b>	<b>323,80</b>	<b>74,10</b>	<b>4,84</b>	21,56
	<b>Обед</b>														
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	
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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>29,45</b>	<b>33,86</b>	<b>110,77</b>	<b>865,77</b>	<b>0,292</b>	<b>30,61</b>	<b>0,08</b>	<b>4,145</b>	<b>340,13</b>	<b>344,21</b>	<b>93,85</b>	<b>7,605</b>	36,84
	<b>Полдник</b>														
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	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>377</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>81</b>	<b>212</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	16,02

\*Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.х

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

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
66	Салат из моркови с изюмом	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
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>18,41</b>	<b>14,01</b>	<b>86,77</b>	<b>541,39</b>	<b>0,39</b>	<b>5,64</b>	<b>0,19</b>	<b>2,64</b>	<b>381,00</b>	<b>528,61</b>	<b>162,24</b>	<b>5,70</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>29,86</b>	<b>25,92</b>	<b>110,72</b>	<b>813,69</b>	<b>0,357</b>	<b>33,66</b>	<b>0,13</b>	<b>3,345</b>	<b>358,13</b>	<b>571,32</b>	<b>139,52</b>	<b>4,025</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>375</b>	<b>6,7</b>	<b>10,29</b>	<b>62,76</b>	<b>388,67</b>	<b>0,63</b>	<b>24,76</b>	<b>9,31</b>	<b>6,84</b>	<b>100,81</b>	<b>605,22</b>	<b>124,96</b>	<b>11,15</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>27,57</b>	<b>22,54</b>	<b>71,22</b>	<b>599,55</b>	<b>0,22</b>	<b>3,86</b>	<b>0,06</b>	<b>3,65</b>	<b>388,39</b>	<b>460,78</b>	<b>90,7</b>	<b>4,35</b>
	<b>Обед</b>													
*	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 рубленые (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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>24,95</b>	<b>28,66</b>	<b>100,96</b>	<b>758,73</b>	<b>0,295</b>	<b>18,86</b>	<b>0,047</b>	<b>4,925</b>	<b>128,9</b>	<b>416,14</b>	<b>106,93</b>	<b>10,805</b>
	<b>Полдник</b>													
*	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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>11,17</b>	<b>13,26</b>	<b>41,76</b>	<b>334,06</b>	<b>0,216</b>	<b>39,3</b>	<b>0,108</b>	<b>1,33</b>	<b>437,81</b>	<b>343,25</b>	<b>63,35</b>	<b>2,047</b>

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
*	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3	150/20
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	24,68
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>17,47</b>	<b>20,02</b>	<b>82,24</b>	<b>579,9</b>	<b>0,19</b>	<b>61,66</b>	<b>0,1</b>	<b>3,61</b>	<b>368,8</b>	<b>382,1</b>	<b>76,72</b>	<b>2,37</b>	
	<b>Обед</b>														
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	34,64
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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>21,66</b>	<b>35,03</b>	<b>104,18</b>	<b>814,06</b>	<b>0,312</b>	<b>25,63</b>	<b>0,06</b>	<b>4,165</b>	<b>192,57</b>	<b>313,49</b>	<b>118,3</b>	<b>8,515</b>	
	<b>Полдник</b>														
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	13,23
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	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>445</b>	<b>13,12</b>	<b>11,79</b>	<b>38,06</b>	<b>310,83</b>	<b>0,23</b>	<b>21,43</b>	<b>0,05</b>	<b>0,64</b>	<b>62,81</b>	<b>222,48</b>	<b>41,59</b>	<b>2,27</b>	

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

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

День: пятница

Неделя: вто дя

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
47	Салат из квашеной 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>760</b>	<b>19,63</b>	<b>15,99</b>	<b>95,63</b>	<b>600,55</b>	<b>0,2933</b>	<b>203,39</b>	<b>0,04</b>	<b>6,5</b>	<b>183,29</b>	<b>352,86</b>	<b>97,365</b>	<b>4,9118</b>
<b>Обед</b>														
67	Витегрет 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 желевый 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>27,14</b>	<b>29,26</b>	<b>97,27</b>	<b>753,58</b>	<b>0,257</b>	<b>14,88</b>	<b>0,4</b>	<b>5,41</b>	<b>358,55</b>	<b>467,29</b>	<b>72,44</b>	<b>6,43</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>12,42</b>	<b>9,91</b>	<b>49,99</b>	<b>338,83</b>	<b>0,11</b>	<b>20,83</b>	<b>0,03</b>	<b>9,46</b>	<b>79,8</b>	<b>163,3</b>	<b>46,5</b>	<b>2,37</b>

25,56

32,07

14,42