

УТВЕРЖДЕНО:

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

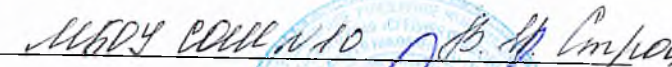
 Е.А. Ефременко

приказ от 18.08.2025 № 535

экспертное заключение № 1245/23 от 15.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от 22.08.25 № 89-1

Директор  

основное организованное примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования муниципальный округ
город Горячий Ключ Краснодарского края

сезон летне - осенний

возрастная категория от 12 лет и старше

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

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9
ТТК № 27 (658,659)*	Филе куриное в сухарях «Стрипсы»	120	16	9	15	205,00	0,10	0,94	0,04	2,14	62,64	129,60	36,00	2,14
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,76	24,53	164,36	0,15	21,79	0,00	0,21	44,36	103,92	33,30	1,21
ТТК 28 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Соки овощные, фруктовые или ягодные (виноградный) промышленного производства в индивидуальной упаковке с трубочкой	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	870	26,01	16,03	117,93	714,71	1,06	44,26	0,04	136,54	188,2	352,92	129,4	6,7
	Обед													
ТТК 28 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,36	11,20	0,00	0,40	15,50	28,00	17,00	0,70
ТТК 32 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,25	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87
268	Шницель рубленный (говядина)	100	14	18	13	270,00	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,04	29,46	182,9	0,12	0	0,01	0,18	13,69	101,26	35,4	1,16
ТТК 11 (342)	Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)	200	0,18	0,12	20	81,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	2,20	0,44	19,76	91,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Печенье сахарное	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,02	0,00	0,00	0,52	4,35	13,50	3,00	0,31
	Итого за обед:	935	28,66	28,29	130,71	886,02	0,75	24,85	0,037	3,39	104,49	442,95	136,49	8,07
	Полдник													
ТТК 38 (208)	Лапшевник с творогом	200	15,90	13,00	40,60	343,00	0,09	0,12	0,05	1,93	111,00	180,20	31,41	1,41
ТТК 18 (382)	Какао с молоком	180	2,96	2,26	9,84	71,54	0,04	1,43	0,021	0	137	112,14	19,19	0,43
	Итого за полдник:	380	18,86	15,26	50,44	414,54	0,13	1,55	0,071	1,93	248	292,34	50,6	1,84

26,28

32,57

15,24

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

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная кат. группа: от 12 лет и старше

№ рсц	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	Кап. жидкая молочная (рисовая) с маслом и сахаром	200	4,00	9,00	40,00	257,00	0,05	1,10	0,05	0,20	123,90	131,56	28,68	0,44
ТТК 3 (378)	Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
*	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,37	12,37	54,60	0,03	6	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого:	600	14,12	15,89	89,15	550,2	0,16	7,4	0,15	1,44	210,9	287,36	67,08	5,04
	Обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,04	9,44	0	0,48	27,18	30,1	16,51	0,76
96	Рас. супник 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	Кап. ста тушеная	180	3,71	5,82	16,97	135,18	0,05	30,88	0	3,12	99,8	72,25	37,16	1,45
ТТК 12 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
	Итого за обед:	925	25,98	31,76	114,32	841,04	0,315	52,02	0,05	12,5	260,8	454,38	141,38	8,85
	Полдник													
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,00	1,50	35,00	165,50	0,05	0,13	0,01	1,32	11,40	35,40	12,70	0,64
ПР	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)	200	5,40	5,00	21,60	153	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за полдник:	360	8,8	6,9	66,4	362,9	0,14	11,93	0,05	1,52	269,4	234,4	51,7	3,04

20,23

30,92

13,34

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

День: среда
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория:от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
23	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	100	1,00	6,00	3,43	71,72	0,04	22,14	0,00	0,70	33,42	24,57	18,36	0,88
259	Жирное 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)	Крепкий напиток с молоком	200	3,12	2,31	13,36	86,71	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за завтрак	580	20,84	33,16	70,91	660	0,26	29,94	0,06	4,59	207,25	383,45	94,33	6,10
	Обед													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75	0,05	10,67	0	2,4	49,72	54,6	26,12	1,22
ТТК 34 (284)	Запеканка картофельная с печенью	200	21	17	26	341	0,55	22,82	8,7	5,6	60,05	513,48	95,33	9,05
389	Соли овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
ПР	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Кефир»)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за обед:	1035	35,56	28,20	120,71	886,61	0,85	43,79	8,74	9,46	426,32	882,68	206,70	13,40
	Полдник													
372	Яблоки печеные	50	0,18	0,17	7,86	33,69	0,01	2,3	0	0,09	8,26	5,06	4,1	1,01
ТТК 40 (5)	Булочки с мясными кулинарными изделиями (булочки 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

24,26

32,60

17,07

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория:от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТТК 28 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,36	11,20	0,00	0,40	15,50	28,00	17,00	0,70
ТТК 5 (656*)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	12	10	20	218,00	0,1	1,33	0,04	4,56	39,01	171,89	38,67	0,76
ТТК 24 (377)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:	645	21,23	22,45	67,17	556,99	0,53	13,76	0,11	5,88	219,21	348,89	84,02	3,36
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,36	0	0,35	23,98	44,53	30,38	1,08
108	Суп картофельный с клёцками/ с птицей	250	9	6	17	158,00	0,07	5,1	0,004	1,18	20,24	42,09	16,11	0,6
ТТК 35 (220)	Сырники из творога и картофеля	240	20	21	29	385,00	0,14	4,62	0,08	4,32	178,08	263,64	38,40	1,40
ТТК 11 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
*	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7
	Итого за обед:	975	36,78	28,22	132,69	927,96	0,395	29,48	0,084	7,91	281,85	460,86	122,14	6,21
	Полдник													
ТТК 41 (182)	Каша жидкая молочная (пшениная)	200	7,15	11,16	32,61	259,48	0,17	1,11	0,05	0,2	131,52	175,59	45,33	1,17
ТТК 21 (348)	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,02	26,23	106,42	0	0,3	0	0,15	24,98	11,56	6,32	0,9
	Итого за полдник:	400	7,48	11,18	58,84	365,9	0,17	1,41	0,05	0,35	156,5	187,15	51,65	2,07

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник 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: летне-осенний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5
268	Гёточки рубленные (говядина)	100	14	18	13	270,00	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44
564*	Пакароны 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)	Галиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	10,30	46,40	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
**	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,31	10,31	45,50	0,026	5	0	0,4	19	16	12	2,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак	710	22,79	26,93	84,91	669,3	0,2	113,1	0,0	5,5	99,1	290,9	88,0	7,4
	Обед													
45	Снат 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	Сп картофельный с бобовыми (горох)	250	5	5	17	133	0,22	8,25	0,00	2,45	42,67	88,10	35,57	2,05
244	Плов из отварной говядины	200	20	19	28	363	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,58	42,67	2,87
389	Салат овощные, фруктовые и ягодные (салат)	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*)	Заеканка морковная	200	5,93	7,61	36,6	238,61	0,15	4,35	0,08	1,48	77,6	153,6	86,267	2,04
ТТК 23 (350)	Киель 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: летне-осенний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
*	Фрукты свежие (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6
ТТК 30 (54-10м)*	Капуста тушеная с мясом	200	19	22	12	322	0,08	28,89	0,07	2,54	81,91	230,71	48	3,64
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	91,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:	585	27,79	27,7	69,4	640,87	0,20	35,02	0,10	3,76	271,11	397,11	92,35	6,04
	Обед													
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9
81	Борщ	250	1,60	4,70	8,60	83,10	0,03	10,92	0,00	2,37	52,52	46,10	23,12	1,10
279	Гёфтели 2-й вариант	130	13,00	17,00	15,00	265,00	0,08	0,00	0,00	0,08	20,38	53,43	18,20	1,08
ТТК 36 (204)	Макароны отварные с сыром	190	9	8	39	264,00	0,08	0,2	0,09	0,1	280,44	191,96	19,24	1,16
ТТК 11 (342)	Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)	200	0,18	0,12	20	81,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за обед:	1055	30,94	31,21	137,49	947,76	1,025	44,02	0,09	136,71	414,89	413,09	118,81	8,87
	Полдник													
ТТК 43 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленные из птицы)	150	16,75	13,76	28,99	306,94	0,13	2,84	0,06	1,12	52,77	198,55	36,75	2,92
ПР	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблоко)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7
	Итого за полдник:	350	18	14	52	404	0	18	0	2	87	235	49	4

*Сборник 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: втОая
Сезон: летне-ос енный
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	Суп молочный с крупой (крупа 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)	Каша с молоком	200	3	2.51	10.93	78.31	0.04	1.6	0.023	0	152.22	124.6	21.32	0.47
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.24	14.4	64.2	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
	Итого:	680	18,25	13,98	90,88	558,11	0,40	7,24	0,19	2,65	391,38	542,32	172,28	5,95
	Обед													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	4.9	0	0.1	17	30	14	0.5
99	Суп из овощей	250	1.58	4.99	9.15	95.25	0.01	8.56	0.05	0.03	12.71	10.60	4.15	0.17
227	Рыба припущенная (минтай)	125	17.00	9.00	1.00	153.00	0.08	0.82	0.05	0.48	15.46	195.68	45.84	0.90
312	Пюре картофельное	180	3.6	5.76	24.53	164.36	0.15	21.79	0.00	0.21	44.36	103.92	33.30	1.21
357	Кисель из плодов шиповника	200	0.2	0.1	32	129.70	0.006	48.8	0	0.3	15.7	6.3	2.32	0.27
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.7	0.4	24	107.00	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.05	0.00	0.00	0.45	11.50	53.00	12.50	1.55
ПР	Молоко (м.д.ж. 2.5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.04	1.20	0.20	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед:	1145	34,82	25,79	121,94	861,27	0,427	86,07	0,3	2,215	368,23	623	156,61	5,35
	Полдник													
148	Котлеты картофельные	200	6.16	8.92	33.76	270	1.02	43.48	16.55	10.73	114.36	978.07	181.59	17.24
ТТК 21 (348)	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.02	26.23	106.42	0	0.3	0	0.15	24.98	11.56	6.32	0.9
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.2	12	53.50	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого за полдник:	425	8,34	9,14	71,99	429,92	1,07	43,78	16,55	11,53	150,84	1033,1	204,41	18,69

20,52

31.66

15.81

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория:от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,7	17,5	0	133	14	26	20	0,9
244	Плов из отварной говядины	200	20	19	28	363	0,09	0,34	0,00	3,87	28,92	207,58	42,67	2,87
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Кефир»)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	775	34,35	29,22	77	710,55	0,93	19,37	0,07	137,56	439,82	549,28	114,72	5,66
	Обед													
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79,40	0,03	8,83	0	2,93	19,4	30,77	18,2	1,05
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	0	2,35	49,25	49	22,12	0,82
268	Колеты рубленные (говядина)	100	14	18	13	270,00	0,06	0,00	0,03	0,06	11,55	154,32	27,82	2,44
303	Каша вязкая (перловая)	180	3,61	4,99	21,83	146,67	0,04	0	0,02	0,49	16,06	125,8	15,36	7,03
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого за обед:	920	27,14	34,89	117,16	890,38	0,33	32,6	0,047	8,53	159,26	492,39	132,5	13,84
	Полдник													
*	Фрукты свежие (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6
3	Бутерброды с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,81	0,12	0,13	0,09	1,13	289,65	245,25	39,75	1,83
ТТК 44 (379)	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,08	12,02	78,04	0,036	1,17	0,018	0	113,16	81	12,6	0,117
	Итого за полдник:	355	12,11	15,13	49,66	385,85	0,206	7,3	0,108	1,53	432,81	348,25	69,35	2,547

26,12

32,73

14,19

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

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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
	Завтрак													
*	Фрукты свежие (абрикос)	120	1,08	0,12	10,8	52,8	0,036	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84
ТТК № 31 (424*)	Запеканка из творога «Зебра» со сметаной	220	16,00	22,00	45,00	442,00	0,13	1,76	0,13	3,46	377,32	386,76	59,29	1,46
ТТК 3 (378)	Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Конфеты сахарные	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21
	Итого:	580	21,65	24,94	94,94	690,7	0,216	14,06	0,13	5,52	453,72	478,06	86,79	3,24
	Обед													
ТТК 28 (71)	Салаты натуральные свежие (томаты и огурцы)	100	0,90	0,15	2,85	17,00	0,36	11,20	0,00	0,40	15,50	28,00	17,00	0,70
ТТК 32 (101)	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,76	2,67	10,48	72,99	0,08	8,25	0,00	1,22	26,70	55,97	22,77	0,87
ТТК № 37 (858)	Котлеты отбивные из птицы	120	15	23	10	307,00	0,09	0,93	0,04	2,13	69,60	129,60	36,00	2,12
143	Резюме овощное	180	3	13	17	197,00	0,08	7,4	0,04	0,48	53,68	86,17	37,95	1,5
ТТК 12 (349)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,46	0,04	0,00	0,00	0,31	8,05	37,10	8,75	1,08
**	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за обед:	1035	27,38	40,1	123,43	958,65	0,725	38,18	0,08	5,59	232,85	406,74	153,97	10,27
	Полдник													
240	Фрикадельки рыбные	120	12,80	9,42	8,94	171,74	0,10	0,50	0,06	0,55	46,82	176,79	38,99	1,06
310	Картофель отварной	200	3,80	5,74	30,67	189,54	0,20	28,00	0,00	0,27	19,51	106,29	12,42	1,53
ТТК 2 (376)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	32,38	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за полдник:	520	16,67	15,18	47,59	393,66	0,3	28,53	0,06	0,82	77,43	285,88	52,81	2,87

25,39

35,24

14,47

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

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Продукты, 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													
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
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 с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,60	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Соки овощные, фруктовые или ягодные (слива) промышленного производства в индивидуальной упаковке с трубочкой	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	171,00	0,00	0,80	20,00	36,00	14,00	0,60
	Итого за завтрак	850	22,28	19,93	105,95	686,37	0,34	202,02	0,04	8,28	212,44	402,98	112,81	5,51
	Обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,04	9,44	0	0,48	27,18	30,1	16,51	0,76
116	Суп с крупой и томатом-пюре	250	0,70	4,70	1,90	52,70	0,01	1,47	0,00	2,25	21,27	5,17	0,27	0,22
211	Омлет сыром	200	23	27	4	351	0,13	0,42	0,49	1,09	348,67	416,32	29,09	3,65
ТТК 11 (342)	Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные)	200	0,18	0,12	20	81,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	107,00	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
ПР	Кондитерские изделия (мармелад желейный фруктовый)	30	0,00	0,00	23,80	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10
	Итого за обед:	870	30,77	38,72	96,51	851,06	0,299	16,73	0,49	4,92	433,12	552,09	79,87	7,63
	Полдник													
298 (ОП)**	Голубцы ленивые	200	14,4	12,81	20,4	254,49	0,09	20,57	0,04	12,27	84,27	189,20	47,87	1,80
ТТК 11 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за полдник:	425	16,41	13,17	60,28	421,59	0,16	25,97	0,04	12,92	107,77	236,7	68,37	3,15

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на производство 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.