

УТВЕРЖДЕНО:

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

Е.А. Ефременко

приказ от 18.08.2025 № 535

Экспертное заключение № 1444/23 от 15.08.2025 г.

СОТЪАССОВАНО

Директор

приказ от 21.08.25 № 98-04

Основное организованное примерное десятидневное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях муниципальной администрации
Муниципального образования муниципальный округ
Город Горячий Ключ Краснодарского края

сезон летне - осенний

Возрастная категория от 7 до 11 лет

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

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: летне-сезенний
Возрастная к атегория:от 7 до 11 лет

№ 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															
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54		
ТТК № 1 (658,659)*	Филе куриное в сухарах «Стрипыс»	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	20,23	12,91	103,52	607,15	0,72	33,39	0,03	3,26	157,25	284,1	103,55	5,49		
	Обед															
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,27	44,34	0,02	7,9	0	0,33	15,25	21,37	11,3	0,4		
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 фруктов и ягод 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	24,56	30,67	107,47	798,71	0,34	19,9	0,037	2,39	88,82	370,62	111,26	6,75		
	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)	Лепешник 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. ФТБУН ФИЦ «Питания, биотехнологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»/
Под ред. Г.Г. Оннченко и В.А. Тутельяна. — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ респ	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	Мg	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 стуженным	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															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,2	4,9	0	0,23	11,4	20,35	9,6	0,44		
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	22,58	27,31	100,24	735,44	0,42	40,47	0,04	10,56	214,89	389,50	116,31	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) ²	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		

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

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 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	
Завтрак															
23	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	60	0,60	4,00	2,10	46,80	0,02	13,28	0,00	0,44	20,05	14,74	11,02	0,53	
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	
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	19,62	23,88	64,68	547,68	0,23	21,08	0,02	4,1	189,18	361,92	83,69	5,62	
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	
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	Сокн овощные, фруктовые и ягодные (винегральный)	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	31,86	20,72	111,26	769,85	0,685	36,08	7,6	8,055	398,27	772,14	179,08	11,305	
Подлник															
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	
	Итого за подлник:	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: летне-осенний
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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
ТТК 10 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,22	6,72	0,00	0,24	9,30	16,80	10,20	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	17,05	18,28	71,03	513,27	0,41	19,18	0,08	5,76	94,71	264,99	77,67	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 клецками/ 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 (абрикос)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7		
	Итого за обед:	850	30,98	24,55	112,44	792,29	0,325	26,47	0,074	6,725	235,96	375,6	96,18	5,075		
	Полдник															
ТТК 20 (182)	Каша жидкая молочная (пшениная)	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		

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. — М.: ДеЛли 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 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
268	Бытчки 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	20,31	27,38	64,84	583	0,182	105,64	0,027	4,4	68,26	237,31	64,12	4,49		
	Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	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	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		
	Итого за обед:	785	26,28	22,44	119,16	776,61	0,38	186,96	0	11,945	127,06	365,14	118,26	8,285		
	Подник															
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 подник:	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		

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

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 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	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	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	20,89	23,14	62,6	540,55	0,18	30,66	0,08	3,24	212,52	328,80	80,10	5,34					
	Обед																		
71	Овоши натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54					
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	Тфтели 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 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	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	29,44	33,92	110,95	866,97	0,705	34,81	0,08	4,145	342,53	338,81	96,85	7,665					
	Подлник																		
ТТК 24 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленные 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 подлник:	320	17	12	50	377	0	15	0	2	81	212	43	3					

* 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: вторник
Сезон: лето-осенний
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	Мg	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 (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	Прожки печенные (простые) с повидлом или прожки 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															
71	Овощи натуральные свежие (отуры)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06		10,2	18	8,4	0,3	
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	29,58	21,98	107,42	764,33	0,368	32,4	0,13	1,545		343,73	567,12	138,92	3,905	
	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	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
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	Мg	Fe			
	Завтрак																
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,42	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54			
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 %) проψηщенного 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	27,75	22,66	72,48	606,75	0,63	12,26	0,06	4	382,99	461,98	94,3	4,53		
	Обед																
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,5	3,66	3,16	47,64	0,02	5,3	0	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,05	12,62	0	1,88	39,4	39,2	17,7	0,66			
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	24,01	32,25	101,42	789,91	0,265	25,92	0,047	6,575	132,08	407,38	109,21	11,075			
	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	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	10,97	13,66	49,66	368,06	0,206	7,3	0,108	1,53	432,81	348,25	69,35	2,547			

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

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ п/п	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	Мg	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 № 9 (42.4*)	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 (37.8)	Чай с молоком стуженым	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:	530	17.65	19.94	84.94	589.7	0.186	13.66	0.1	4.73	368.4	390.3	73.32	2.91		
	Обед															
ТТК 10 (71)	Овощи натуральные свежие (томаты и огурцы)	60	0.54	0.09	1.71	10.20	0.22	6.72	0.00	0.24	9.30	16.80	10.20	0.42		
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 (85.8 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 (34.9)	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	21.7	32.12	104.35	789.1	0.525	30.6	0.06	4.365	190.37	318.29	121.5	8.635		
	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 (37.6)	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: лето-осенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рещ	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	Мg	Fe		
	Завтрак															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27		
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	Сок и 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	19,42	16,04	94,44	585,51	0,289	195,56	0,04	11,53	166,8	349,39	96,77	4,78		
	Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,2	4,9	0	0,23	11,4	20,35	9,6	0,44		
116	Суп с крупной 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 в фруктах и ягодах 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	26,92	29,41	94,46	741,3	0,427	11,83	0,4	3,94	349,85	463,54	69,24	6,37		
	Подливки															
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 подливки:	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: Делфи принт, 2010.- 628 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

В предложенном варианте меню ДОПУСКАЕТСЯ

- 1 замена сыра российский на сыр полутвердый другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 приготовление блюда «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)	B ₁	C	A	E	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У						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	37	30	26	0,5				
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				