УТВЕРЖДЕНО:

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

_____ Е.А. Ефременко

приказ от 18.08.2025 № 535

экспертное заключение № 1446/23 от 15.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО

приказ от 18.08.25 № 116-од

Директор _____

_____

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

*сезон зимне-весенний*

возрастная категория от 7 до 11 лет

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

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

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,02 | 6,00 | 0,01 | 2,1 | 0 | 0,07 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| ТТК № 1 (658,659)* | Филе куриное в сухарях «Стрипсы» | 90 | 12 | 7 | 11 | 155,00 | 0,07 | 0,70 | 0,03 | 1,60 | 46,98 | 97,20 | 27,00 | 1,60 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4,8 | 20,44 | 137,00 | 0,13 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,97 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| ТТК 2 (376) | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 7,98 | 32,38 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ПР | Соки овощные, фруктовые или ягодные (виноградный) промышленного производства в индивидуальной упаковке с трубочкой | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,40 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| | **Итого:** | **760** | **20,05** | **12,79** | **102,26** | **599,95** | **0,31** | **24,99** | **0,03** | **2,91** | **162,65** | **282,9** | **99,95** | **5,31** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,00 | 3,00 | 5,07 | 51,28 | 0,01 | 11,93 | 0,00 | 0,00 | 31,47 | 20,45 | 9,65 | 0,40 |
| ТТК 16 (101) | Суп картофельный с крупой (гречневая) | 200 | 1,57 | 2,17 | 9,69 | 64,57 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,70 |
| 268 | Шницель рубленый (говядина) | 90 | 13 | 19,8 | 12 | 278,2 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,05 | 10,40 | 138,89 | 25,04 | 2,20 |
| 303 | Каша вязкая (пшеничная) | 150 | 4 | 4,2 | 24,55 | 152,4 | 0,1 | 0 | 0,01 | 0,15 | 11,41 | 84,38 | 29,5 | 0,97 |
| ТТК 11 (342) | Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные) | 200 | 0,18 | 0,12 | 20 | 81,8 | 0,02 | 5,4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,60 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,44 | 19,76 | 91,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | **Итого за обед:** | **780** | **24,91** | **30,05** | **110,27** | **805,65** | **0,3333** | **23,934** | **0,037** | **2,06** | **105,04** | **369,7** | **109,61** | **6,7518** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,75 | 0,08 | 13,36 | 57,18 | 0,03 | 2,41 | 0,00 | 0,21 | 19,02 | 33,61 | 20,02 | 0,55 |
| ТТК 13 (208) | Лапшевник с творогом | 150 | 11,00 | 9,75 | 30,45 | 253,55 | 0,05 | 0,06 | 0,03 | 0,97 | 55,50 | 90,10 | 15,71 | 0,71 |
| ТТК 17 (382) | Какао с молоком | 180 | 2,96 | 2,26 | 9,84 | 71,54 | 0,04 | 1,43 | 0,021 | 0 | 137 | 112,14 | 19,19 | 0,43 |
| | **Итого за полдник:** | **390** | **14,71** | **12,09** | **53,65** | **382,27** | **0,12** | **3,9** | **0,051** | **1,18** | **211,52** | **235,85** | **54,92** | **1,69** |

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

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

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 182 | Каша жидкая молочная (рисовая) с маслом и сахаром | 200 | 4,00 | 9,00 | 40,00 | 257,00 | 0,05 | 1,10 | 0,05 | 0,20 | 123,90 | 131,56 | 28,68 | 0,44 |
| ТТК 3 (378) | Чай с молоком сгущенным | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 90 | 0,01 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 25,00 | 6,00 | 0,40 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| * | Фрукты свежие (груши) | 120 | 0,48 | 0,37 | 12,37 | 54,60 | 0,03 | 6 | 0 | 0,48 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 |
| | **Итого:** | **600** | **13,38** | **23,01** | **84,45** | **594,8** | **0,15** | **7,4** | **0,19** | **1,41** | **211** | **281,66** | **63,78** | **4,95** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,80 | 3,00 | 5,00 | 50,20 | 0,01 | 3,9 | 0 | 0,01 | 21,27 | 24,37 | 12,41 | 0,79 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,8 | 0,07 | 6,03 | 0,00 | 1,84 | 18,72 | 42,56 | 16,64 | 0,68 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 12 | 14 | 8,3 | 207,20 | 0,04 | 3,4 | 0,04 | 4,9 | 53,68 | 184,38 | 32,4 | 2,65 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 25,74 | 0 | 2,6 | 83,17 | 60,21 | 30,97 | 1,21 |
| ТТК 12 (349) | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0 | 0,4 | 0 | 0,2 | 31,82 | 15,4 | 6 | 1,25 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,60 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | **Итого за обед:** | **780** | **22,8** | **26,66** | **103,05** | **743,22** | **0,23** | **39,47** | **0,04** | **10,34** | **224,76** | **393,52** | **119,12** | **7,16** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожки печенные (простые) с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке | 30 | 1,73 | 0,74 | 14,36 | 70,80 | 0,03 | 0,10 | 0,00 | 0,45 | 6,12 | 17,22 | 7,14 | 0,50 |
| ПР | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок») | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 153 | 0,06 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 242,00 | 188,00 | 30,00 | 0,20 |
| * | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **Итого за полдник:** | **330** | **7,53** | **6,14** | **45,76** | **268,2** | **0,12** | **11,9** | **0,043** | **0,65** | **264,12** | **216,22** | **46,14** | **2,9** |

* «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 | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (томаты) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 0,01 | 6,30 | 0,00 | 0,42 | 6,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 12,00 | 17,00 | 18,00 | 273,00 | 0,11 | 6,50 | 0,00 | 3,00 | 29,60 | 199,28 | 41,27 | 3,70 |
| ТТК 4 (379) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,12 | 2,31 | 13,36 | 86,71 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,73 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | **Итого за завтрак** | **520** | **19,69** | **19,94** | **62,68** | **504,88** | **0,217** | **14,1** | **0,02** | **4,08** | **175,13** | **368,18** | **81,67** | **5,57** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,50 | 3,00 | 1,54 | 35,16 | 0,01 | 1,75 | 0,00 | 0,04 | 11,50 | 12,00 | 7,00 | 0,30 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,93 | 8,74 | 83 | 0,04 | 8,54 | 0 | 1,92 | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| 284 | Запеканка картофельная с печенью | 170 | 18,5 | 10,66 | 22,83 | 270,78 | 0,47 | 19,4 | 7,4 | 4,8 | 51,04 | 436,46 | 81,03 | 7,7 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный) | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,40 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,4 | 24 | 107,00 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | 0,025 | 0 | 0 | 0,225 | 5,75 | 26,5 | 6,25 | 0,775 |
| ПР | Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 0,04 | 1,20 | 0,20 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| | **Итого за обед:** | **905** | **31,94** | **23,66** | **111,66** | **797,81** | **0,672** | **34,89** | **7,6** | **8,035** | **399,57** | **766,14** | **177,68** | **11,305** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 19 (5) | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (биточки рубленные) | 120 | 15,72 | 20,04 | 26,12 | 345,65 | 0,08 | 0 | 0,027 | 0,44 | 17,3 | 164,99 | 34,94 | 2,53 |
| ТТК 2 (376) | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 7,98 | 32,38 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | **Итого за полдник:** | **320** | **15,79** | **20,06** | **34,1** | **378,03** | **0,08** | **0,03** | **0,027** | **0,44** | **28,4** | **167,79** | **36,34** | **2,81** |

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

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 51 (ОП)* | Консервы овощные (икра кабачковая) | 60 | 0,7 | 4 | 4,44 | 56,56 | 0,009 | 4,2 | 0 | 1,86 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| ТТК 5 (656*) | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 250 | 12 | 10 | 20 | 218,00 | 0,1 | 1,33 | 0,04 | 4,56 | 39,01 | 171,89 | 38,67 | 0,76 |
| ТТК 6 (377) | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,2 | 41,5 | 0 | 1,13 | 0 | 0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **Итого:** | **680** | **17,21** | **22,19** | **73,76** | **559,63** | **0,199** | **16,66** | **0,08** | **7,38** | **110,01** | **270,39** | **76,47** | **5,02** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,64 | 0,1 | 5,11 | 23,94 | 0,03 | 2,62 | 0 | 0,21 | 14,39 | 26,72 | 18,23 | 0,65 |
| 108 | Суп картофельный с клёцками/ с птицей | 225 | 8,12 | 5,7 | 15,03 | 143,90 | 0,06 | 4,6 | 0,004 | 1,07 | 18,22 | 37,88 | 14,5 | 0,54 |
| ТТК 13 (220) | Сырники из творога и картофеля | 200 | 16,8 | 17,9 | 23,87 | 323,78 | 0,12 | 3,85 | 0,07 | 3,60 | 148,40 | 219,70 | 32,00 | 1,17 |
| ТТК 11 (342) | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,60 | 0,02 | 5,4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,60 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | 0,025 | 0 | 0 | 0,225 | 5,75 | 26,5 | 6,25 | 0,775 |
| ** | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| | **Итого за обед:** | **850** | **30,98** | **24,65** | **111,54** | **791,29** | **0,335** | **76,47** | **0,074** | **5,825** | **241,96** | **372,6** | **101,18** | **4,675** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 20 (182) | Каша жидкая молочная (пшенная) | 150 | 5,36 | 8,37 | 24,46 | 194,61 | 0,13 | 0,83 | 0,04 | 0,15 | 98,64 | 131,69 | 34 | 0,88 |
| ТТК 21 (348) | Компот из плодов или ягод сушенных | 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 рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008с.
** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,02 | 6,00 | 0,01 | 2,1 | 0 | 0,07 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 268 | Биточки рубленные (говядина) | 90 | 13 | 19,8 | 12 | 278,20 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,05 | 10,40 | 138,89 | 25,04 | 2,20 |
| 564* | Макароны с томатом | 150 | 4,00 | 7,00 | 29,00 | 195,00 | 0,07 | 2,70 | 0,00 | 3,14 | 19,42 | 50,88 | 17,34 | 1,03 |
| ТТК 7 (388) | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,28 | 8,30 | 38,40 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | **Итого за завтрак** | **530** | **20,37** | **27,32** | **64,72** | **581,8** | **0,172** | **104,8** | **0,027** | **4,41** | **71,86** | **233,71** | **64,12** | **4,55** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,79 | 3 | 3,88 | 45,68 | 0,01 | 4,10 | 0,00 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,27 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,22 | 118,6 | 0,18 | 6,60 | 0,00 | 1,94 | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,64 |
| 244 | Плов из отварной говядины | 150 | 15 | 14 | 25 | 286 | 0,07 | 0,26 | 0,00 | 2,90 | 21,69 | 155,68 | 32,00 | 2,15 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (слива) | 200 | 0,60 | 0,20 | 30,40 | 125,80 | 0,02 | 171,00 | 0,00 | 0,80 | 20,00 | 36,00 | 14,00 | 0,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,4 | 24 | 107,00 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | 0,025 | 0 | 0 | 0,225 | 5,75 | 26,5 | 6,25 | 0,775 |
| ** | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,50 | 0,026 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | **Итого за обед:** | **785** | **26,28** | **22,39** | **119,16** | **786,05** | **0,38** | **186,96** | **0** | **11,945** | **127,06** | **365,14** | **118,26** | **8,285** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| ТТК 22 (488 ОП*) | Запеканка морковная | 150 | 4,45 | 5,71 | 27,45 | 178,99 | 0,11 | 3,26 | 0,06 | 1,11 | 58,2 | 115,2 | 64,7 | 1,53 |
| ТТК 23 (350) | Кисель из ягод свежих (ягоды замороженные) | 180 | 0,11 | 0,04 | 22,09 | 89,16 | 0,01 | 1,90 | 0,00 | 0,06 | 12,94 | 7,50 | 12,90 | 0,06 |
| | **Итого за полдник:** | **370** | **9,64** | **10,35** | **49,82** | **331,15** | **0,152** | **5,16** | **0,16** | **1,41** | **93,14** | **199,5** | **82,4** | **2,59** |

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

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

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| * | Фрукты свежие (мандарины) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| ТТК 8 (54-10м)* | Капуста тушеная с мясом | 170 | 14 | 19 | 10 | 267 | 0,07 | 24,56 | 0,06 | 2,16 | 69,62 | 196,1 | 40,8 | 3,1 |
| ТТК 2 (376) | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 7,98 | 32,38 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | **Итого:** | **540** | **21,09** | **22,74** | **54,7** | **506,55** | **0,19** | **62,66** | **0,08** | **3,04** | **217,52** | **323,80** | **74,10** | **4,84** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные 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 |
| | **Итого за обед:** | **905** | **29,45** | **33,86** | **110,77** | **865,77** | **0,292** | **30,61** | **0,08** | **4,145** | **340,13** | **344,21** | **93,85** | **7,605** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 24 (5) | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты 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 полдник:** | **320** | **17** | **12** | **50** | **377** | **0** | **15** | **0** | **2** | **81** | **212** | **43** | **3** |

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

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

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

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,75 | 0,08 | 13,36 | 57,18 | 0,03 | 2,41 | 0,00 | 0,21 | 19,02 | 33,61 | 20,02 | 0,55 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 121 | Суп молочный с крупой (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) | Какао с молоком | 200 | 3 | 2,51 | 10,93 | 78,31 | 0,04 | 1,6 | 0,023 | 0 | 152,22 | 124,6 | 21,32 | 0,47 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,60 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | **Итого:** | **650** | **18,41** | **14,01** | **86,77** | **541,39** | **0,39** | **5,64** | **0,19** | **2,64** | **381,00** | **528,61** | **162,24** | **5,70** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 51 (ОП)* | Консервы овощные (икра кабачковая) | 60 | 0,7 | 4 | 4,44 | 56,56 | 0,009 | 4,2 | 0 | 1,86 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 76,2 | 0,01 | 6,85 | 0,04 | 0,02 | 10,17 | 8,48 | 3,32 | 0,14 |
| 227 | Рыба припущенная (минтай) | 105 | 15,00 | 7,50 | 0,84 | 130,86 | 0,08 | 0,82 | 0,05 | 0,48 | 15,46 | 195,68 | 45,84 | 0,90 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4,8 | 20,44 | 137,00 | 0,13 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,97 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| ТТК 15 (350) | Кисель из ягод (ягоды замороженные) | 200 | 0,13 | 0,04 | 24,53 | 117,00 | 0,004 | 1,83 | 0 | 0,06 | 13,98 | 9,06 | 4,16 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,60 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | 0,025 | 0 | 0 | 0,225 | 5,75 | 26,5 | 6,25 | 0,775 |
| ПР | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке (снежок) | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 153 | 0,06 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 242,00 | 188,00 | 30,00 | 0,20 |
| | **Итого за обед:** | **980** | **29,86** | **25,92** | **110,72** | **813,69** | **0,357** | **33,66** | **0,13** | **3,345** | **358,13** | **571,32** | **139,52** | **4,025** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Котлеты картофельные (с маслом сливочным) | 150 | 4,52 | 10,07 | 24,53 | 228,75 | 0,58 | 24,46 | 9,31 | 6,04 | 64,33 | 550,16 | 102,14 | 9,7 |
| ТТК 21 (348) | Компот из плодов или ягод сушенных | 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**: 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 | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,02 | 6,00 | 0,01 | 2,1 | 0 | 0,07 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 244 | Плов из отварной говядины | 150 | 15 | 14 | 25 | 286 | 0,07 | 0,26 | 0,00 | 2,90 | 21,69 | 155,68 | 32,00 | 2,15 |
| ТТК 2 (376) | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 7,98 | 32,38 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ПР | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Кефир») | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| | **Итого:** | **680** | **27,57** | **22,54** | **71,22** | **599,55** | **0,22** | **3,86** | **0,06** | **3,65** | **388,39** | **460,78** | **90,7** | **4,35** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| * | Горох овощной отварной (консервированный) | 60 | 1,54 | 0,1 | 4 | 23,06 | 0,06 | 2 | 0 | 0,1 | 10 | 31 | 10 | 0,4 |
| 92 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 200 | 1,31 | 3,93 | 5,02 | 65,2 | 0,04 | 8,86 | 0 | 1,89 | 37,86 | 35,42 | 16,34 | 0,62 |
| 268 | Колеты рубленные (говядина) | 90 | 13 | 19,8 | 12 | 278,2 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,05 | 10,40 | 138,89 | 25,04 | 2,20 |
| 303 | Каша вязкая (перловая) | 150 | 3 | 4,16 | 18,19 | 122,2 | 0,03 | 0 | 0,02 | 0,41 | 13,39 | 104,83 | 12,8 | 5,86 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,4 | 24 | 107,00 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | 0,025 | 0 | 0 | 0,225 | 5,75 | 26,5 | 6,25 | 0,775 |
| | **Итого за обед:** | **775** | **24,95** | **28,66** | **100,96** | **758,73** | **0,295** | **18,86** | **0,047** | **4,925** | **128,9** | **416,14** | **106,93** | **10,805** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| * | Фрукты свежие (мандарины) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| 3 | Бутерброды с сыром | 70 | 7,56 | 10,98 | 22,24 | 218,02 | 0,12 | 0,13 | 0,09 | 1,13 | 289,65 | 245,25 | 39,75 | 1,83 |
| ТТК 25 (379) | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,08 | 12,02 | 78,04 | 0,036 | 1,17 | 0,018 | 0 | 113,16 | 81 | 12,6 | 0,117 |
| | **Итого за полдник:** | **350** | **11,17** | **13,26** | **41,76** | **334,06** | **0,216** | **39,3** | **0,108** | **1,33** | **437,81** | **343,25** | **63,35** | **2,047** |

** «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 | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| * | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| ТТК № 9 (424*) | Запеканка из творога «Зебра» со сметаной | 170 | 12,00 | 17,00 | 35,00 | 341,00 | 0,10 | 1,36 | 0,10 | 2,67 | 292,00 | 299,00 | 45,82 | 1,13 |
| ТТК 3 (378) | Чай с молоком сгущенным | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 90 | 0,01 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 25,00 | 6,00 | 0,40 |
| ПР | Печенье сахарное | 10 | 0,75 | 0,98 | 7,44 | 41,70 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 2,90 | 9,00 | 2,00 | 0,21 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | **Итого:** | **510** | **17,47** | **20,02** | **82,24** | **579,9** | **0,19** | **61,66** | **0,1** | **3,61** | **368,8** | **382,1** | **76,72** | **2,37** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,50 | 3,00 | 1,54 | 35,16 | 0,01 | 1,75 | 0,00 | 0,04 | 11,50 | 12,00 | 7,00 | 0,30 |
| ТТК 16 (101) | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 1,57 | 2,17 | 10,00 | 65,81 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,70 |
| ТТК № 17 (858 ОП)* | Котлеты отбивные из птицы | 90 | 11,67 | 17,7 | 7,1 | 234,38 | 0,07 | 0,70 | 0,03 | 1,60 | 52,20 | 97,20 | 27,00 | 1,60 |
| 143 | Рагу овощное | 150 | 2,5 | 11,08 | 12,18 | 158,44 | 0,07 | 6,18 | 0,03 | 0,4 | 44,74 | 71,81 | 31,63 | 1,25 |
| ТТК 12 (349) | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0 | 0,4 | 0 | 0,2 | 31,82 | 15,4 | 6 | 1,25 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,60 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | 0,025 | 0 | 0 | 0,225 | 5,75 | 26,5 | 6,25 | 0,775 |
| ** | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **Итого за обед:** | **865** | **21,66** | **35,03** | **104,18** | **814,06** | **0,312** | **25,63** | **0,06** | **4,165** | **192,57** | **313,49** | **118,3** | **8,515** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 240 | Фрикадельки рыбные | 95 | 10,20 | 7,46 | 7,08 | 136,26 | 0,08 | 0,40 | 0,05 | 0,44 | 37,07 | 139,96 | 30,87 | 0,84 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 4,31 | 23,00 | 142,19 | 0,15 | 21,00 | 0,00 | 0,20 | 14,64 | 79,72 | 9,32 | 1,15 |
| ТТК 2 (376) | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 7,98 | 32,38 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | **Итого за полдник:** | **445** | **13,12** | **11,79** | **38,06** | **310,83** | **0,23** | **21,43** | **0,05** | **0,64** | **62,81** | **222,48** | **41,59** | **2,27** |

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

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

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,00 | 3,00 | 5,07 | 51,28 | 0,01 | 11,93 | 0,00 | 0,00 | 31,47 | 20,45 | 9,65 | 0,40 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 90 | 11 | 7,4 | 0,3 | 111,80 | 0,07 | 1,17 | 0,04 | 4,86 | 66,85 | 147,51 | 26,17 | 1,28 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4,8 | 20,44 | 137,00 | 0,13 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,97 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| ТТК 6 (377) | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,2 | 41,5 | 0 | 1,13 | 0 | 0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| ПР | Соки овощные, фруктовые или ягодные (слива) промышленного производства в индивидуальной упаковке с трубочкой | 200 | 0,60 | 0,20 | 30,40 | 125,80 | 0,02 | 171,00 | 0,00 | 0,80 | 20,00 | 36,00 | 14,00 | 0,60 |
| | **Итого за завтрак** | **760** | **19,63** | **15,99** | **95,63** | **600,55** | **0,2933** | **203,39** | **0,04** | **6,5** | **183,29** | **352,86** | **97,365** | **4,9118** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,80 | 3,50 | 5,00 | 54,70 | 0,03 | 7,95 | 0 | 1,7 | 20,1 | 24,1 | 12,8 | 0,5 |
| 116 | Суп с крупой и томатом-пюре | 200 | 0,56 | 3,80 | 1,51 | 42,48 | 0,01 | 1,18 | 0,00 | 1,80 | 17,10 | 9,82 | 4,14 | 0,22 |
| 211 | Омлет с сыром | 165 | 19,7 | 21 | 3 | 279,8 | 0,11 | 0,35 | 0,40 | 0,90 | 287,65 | 343,47 | 24,00 | 3,02 |
| ТТК 11 (342) | Компот из свежих плодов (компотная смесь фрукты и ягоды замороженные) | 200 | 0,18 | 0,12 | 20 | 81,8 | 0,02 | 5,4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,4 | 24 | 107,00 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,20 | 0,44 | 19,76 | 91,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| ПР | Кондитерские изделия (мармелад желейный фруктовый) | 30 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 96,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 0,10 |
| | **Итого за обед:** | **745** | **27,14** | **29,26** | **97,27** | **753,58** | **0,257** | **14,88** | **0,4** | **5,41** | **358,55** | **467,29** | **72,44** | **6,43** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 298* | Голубцы ленивые | 150 | 10,8 | 9,61 | 15,3 | 190,89 | 0,07 | 15,43 | 0,03 | 9,20 | 63,20 | 141,90 | 35,90 | 1,35 |
| ТТК 26 (342) | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 102,18 | 0,02 | 5,4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,6 | 45,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | **Итого за полдник:** | **350** | **12,42** | **9,91** | **49,99** | **338,83** | **0,11** | **20,83** | **0,03** | **9,46** | **79,8** | **163,3** | **46,5** | **2,37** |

*ОП — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

| | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | |
| СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней) | 57,81 | 59,54 | 233,43 | 1700,848 |
| Соотношение за период: | 1 | 1 | 4 | |

## ЗАВТРАК

| | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | |
| Итого за период всего: | 194,87 | 200,55 | 778,43 | 5 669,00 |
| Среднее значение за 10 дней | 19,49 | 20,06 | 77,84 | 566,90 |
| Соотношение: | 1 | 1 | 4 | |
| выполнение от суточной нормы, % | 25,3 | 25,4 | 23,2 | 24,12 |

## ОБЕД

| | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | |
| Итого за период всего: | 269,97 | 280,14 | 1 079,58 | 7 929,85 |
| Среднее значение за 10 дней | 27,00 | 28,01 | 107,96 | 792,99 |
| Соотношение: | 1 | 1 | 4 | |
| выполнение от суточной нормы, % | 35,1 | 35,5 | 32,2 | 33,74 |

## ПОЛДНИК

| | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|
| | Б | Ж | У | |
| Итого за период всего: | 113,27 | 114,68 | 476,33 | 3 409,63 |
| Среднее значение за 10 дней | 11,33 | 11,47 | 47,63 | 340,96 |
| Соотношение: | 1 | 1 | 4 | |
| выполнение от суточной нормы, % | 14,7 | 14,5 | 14,2 | 14,51 |