



УТВЕРЖДАЮ:

ВРИО директора МАУО «Кировский КШП»

А. В. Голубева

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №5»

Е. А. Теленков

2023 г.

**Примерное десятидневное меню трёхразового питания детей,
дифференцированное по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии
по приёмам пищи к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед	Полдники
	20-25%	30-35%	10-15%
1 - день	21,82%	38,33%	11,36%
2 - день	24,09%	34,71%	12,85%
3 - день	25,50%	31,21%	13,35%
4 - день	25,11%	36,07%	13,63%
5 - день	22,27%	38,93%	10,31%
6 - день	23,63%	39,04%	11,44%
7 - день	23,92%	30,99%	14,19%
8 - день	26,58%	36,79%	11,54%
9 - день	25,11%	33,72%	13,27%
10 - день	19,07%	31,61%	12,19%
Среднее значение	24%	35%	12%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	60,85	65,72	272,74	1945,23
2 - день	80,94	54,43	251,13	1949,18
3 - день	65,50	65,37	256,16	1905,48
4 - день	72,22	80,32	249,67	2034,84
5 - день	45,10	66,65	280,35	1943,00
6 - день	62,96	70,64	275,98	2015,73
7 - день	61,19	65,80	256,15	1879,49
8 - день	53,81	79,85	270,38	2037,80
9 - день	81,77	66,02	244,91	1961,31
10 - день	59,00	48,48	250,11	1710,08
Среднее значение	64,3	66,3	260,8	1938,2
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	71%	72%	68%	71%

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии
по приёмам пищи к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска с 01 марта (замена салатов)**

Дни	Завтрак	Обед	Полдники
	20-25%	30-35%	10-15%
1 - день	21,82%	38,05%	11,36%
2 - день	24,09%	34,71%	12,85%
3 - день	27,32%	31,21%	13,35%
4 - день	25,11%	36,07%	13,63%
5 - день	22,27%	39,76%	10,31%
6 - день	23,63%	38,76%	11,44%
7 - день	23,92%	30,99%	14,19%
8 - день	26,58%	36,79%	11,54%
9 - день	25,11%	33,72%	13,27%
10 - день	19,07%	32,80%	12,19%
Среднее значение	24%	35%	12%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	60,88	64,86	272,71	1937,52
2 - день	80,94	54,43	251,13	1949,18
3 - день	66,30	71,88	259,22	1954,95
4 - день	72,22	80,32	249,67	2034,84
5 - день	46,92	68,32	282,87	1965,35
6 - день	62,99	69,78	275,95	2008,02
7 - день	61,19	65,80	256,15	1879,49
8 - день	53,81	79,85	270,38	2037,80
9 - день	81,77	66,02	244,91	1961,31
10 - день	60,82	50,15	252,63	1742,43
Среднее значение	64,8	67,1	261,6	1947,1
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	72%	73%	68%	72%

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	182	250/10	6,36	11,59	41,43	297,23	162,01	37,65	171,93	0,58	62,50	0,26	0,08	1,46
3	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,19	1,59
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
5	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				17,38	21,63	81,11	593,58	511,23	78,49	423,74	3,53	138,90	0,89	0,33	13,19
ОБЕД															
1	Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	2,40	0,05	10,68
2	Мясо тушеное (говядина)	256	120	18,24	20,86	3,07	270,00	25,48	27,67	191,22	2,94	0,00	3,13	0,04	0,22
3	Каша рассыпчатая гречневая с салатом витаминным	ТТК	180/50	10,74	13,75	49,23	362,85	45,67	166,40	253,57	5,60	45,00	8,56	0,26	16,45
4	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				38,54	40,69	127,71	1042,60	149,87	256,20	629,69	12,72	45,25	16,59	0,55	29,34
ПОЛДНИК															
1	Штолик с повидлом	ТТК	75	4,46	2,98	44,12	222,00	15,60	17,40	42,80	1,08	18,00	0,86	0,08	0,08
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				4,93	3,40	63,92	309,05	42,55	27,80	56,60	3,34	18,00	1,06	0,11	10,11
ВСЕГО:				60,85	65,72	272,74	1945,23	703,65	362,49	1110,03	19,59	202,15	18,54	0,99	52,64

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 1 / Понедельник
(замена салата с 01 марта)

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	182	250/10	6,36	11,59	41,43	297,23	162,01	37,65	171,93	0,58	62,50	0,26	0,08	1,46
3	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,19	1,59
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
5	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				17,38	21,63	81,11	593,58	511,23	78,49	423,74	3,53	138,90	0,89	0,33	13,19
ОБЕД															
1	Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	2,40	0,05	10,68
2	Мясо тушеное (говядина)	256	120	18,24	20,86	3,07	270,00	25,48	27,67	191,22	2,94	0,00	3,13	0,04	0,22
3	Каша рассыпчатая гречневая с икрой кабачковой	ТТК	180/30	10,77	12,89	49,20	355,14	56,96	163,52	253,38	5,54	45,00	5,00	0,25	1,40
4	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				38,57	39,83	127,68	1034,89	161,16	253,32	629,50	12,66	45,25	13,03	0,54	14,29
ПОЛДНИК															
1	Штолик с повидлом	ТТК	75	4,46	2,98	44,12	222,00	15,60	17,40	42,80	1,08	18,00	0,86	0,08	0,08
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				4,93	3,40	63,92	309,05	42,55	27,80	56,60	3,34	18,00	1,06	0,11	10,11
ВСЕГО:				60,88	64,86	272,71	1937,52	714,94	359,61	1109,84	19,53	202,15	14,98	0,98	37,59

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Котлеты с олениной с маслом	ТТК	100/5	13,87	4,37	15,34	259,88	44,78	24,44	168,78	2,01	24,21	0,53	0,30	3,52
2	Макаронные изделия отварные с маслом с зеленым горошком	ТТК	180/30	7,71	5,21	39,56	237,92	21,52	16,31	64,54	2,08	24,20	1,10	0,14	2,91
3	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
4	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				25,45	10,00	89,50	655,35	87,25	49,15	268,62	4,90	48,41	2,18	0,50	6,46
ОБЕД															
1	Уха	ТТК	250	7,28	3,13	16,87	136,32	42,85	48,45	152,13	1,45	3,10	1,38	0,17	12,16
2	Голень/бедро цыпленка-бройлера запеченое	ТТК	100	24,00	18,30	0,10	261,00	44,00	22,00	178,00	1,90	70,00	1,20	0,07	0,00
3	Рагу из овощей (1-й вариант)	ТТК	180	3,11	13,25	14,22	196,11	64,73	29,27	78,30	1,06	46,80	3,62	0,11	22,52
4	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				42,70	35,87	106,70	944,23	210,56	152,68	561,37	7,91	120,15	8,41	0,53	35,41
ПОЛДНИК															
1	Ватрушка с творогом	410/468	75	9,22	5,48	29,18	202,00	50,80	21,60	90,20	0,90	34,00	0,96	0,08	0,04
2	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,00	0,04	1,30
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				12,79	8,56	54,93	349,60	192,58	44,60	191,20	3,03	54,00	1,16	0,15	11,34
ВСЕГО:				80,94	54,43	251,13	1949,18	490,39	246,43	1021,19	15,84	222,56	11,75	1,18	53,21

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Омлет паровой с маслом и салатом из белокочанной капусты	ТТК	150/5/100	18,21	22,02	8,77	315,25	174,08	37,50	311,20	3,52	322,20	9,27	0,11	17,61
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
3	Крендель сахарный	415	75	5,31	9,86	41,81	277,50	14,55	18,30	56,25	0,96	13,50	3,39	0,09	0,00
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				25,55	32,10	73,08	693,55	207,68	61,70	388,10	5,10	335,70	12,95	0,23	20,44
ОБЕД															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	250/25	7,19	5,71	15,58	155,03	35,08	37,73	124,15	1,54	5,00	1,44	0,14	11,21
2	Котлеты рыбные с маслом	234	100/5	13,04	11,71	15,28	220,95	63,76	25,98	166,54	1,31	29,40	5,14	0,08	1,00
3	Пюре картофельное с соленым огурцом	312/70	180/20	3,83	5,78	24,87	166,70	48,98	36,10	108,72	1,33	0,00	0,24	0,17	22,49
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				32,39	24,58	119,99	848,88	195,66	138,75	532,35	7,61	34,65	9,28	0,56	134,70
ПОЛДНИК															
1	Шаньга со сметаной	ТТК	100	7,09	8,28	43,29	276,00	32,74	28,19	88,26	1,39	15,63	3,27	0,61	0,07
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				7,56	8,70	63,09	363,05	59,69	38,59	102,06	3,65	15,63	3,47	0,64	10,10
ВСЕГО:				65,50	65,37	256,16	1905,48	463,03	239,04	1022,51	16,36	385,98	25,70	1,43	165,24

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 3 / Среда
(замена салата с 01 марта)

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Омлет паровой с маслом и салатом из свеклы с зеленым горошком	ТТК	150/5/100	19,01	28,53	11,83	364,72	205,42	56,30	355,64	5,15	342,20	3,69	0,13	12,83
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
3	Крендель сахарный	415	75	5,31	9,86	41,81	277,50	14,55	18,30	56,25	0,96	13,50	3,39	0,09	0,00
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				26,35	38,61	76,14	743,02	239,02	80,50	432,54	6,73	355,70	7,37	0,25	15,66
ОБЕД															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	250/25	7,19	5,71	15,58	155,03	35,08	37,73	124,15	1,54	5,00	1,44	0,14	11,21
2	Котлеты рыбные с маслом	234	100/5	13,04	11,71	15,28	220,95	63,76	25,98	166,54	1,31	29,40	5,14	0,08	1,00
3	Пюре картофельное с соленым огурцом	312/70	180/20	3,83	5,78	24,87	166,70	48,98	36,10	108,72	1,33	0,00	0,24	0,17	22,49
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				32,39	24,58	119,99	848,88	195,66	138,75	532,35	7,61	34,65	9,28	0,56	134,70
ПОЛДНИК															
1	Шаньга со сметаной	ТТК	100	7,09	8,28	43,29	276,00	32,74	28,19	88,26	1,39	15,63	3,27	0,61	0,07
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				7,56	8,70	63,09	363,05	59,69	38,59	102,06	3,65	15,63	3,47	0,64	10,10
ВСЕГО:				66,30	71,88	259,22	1954,95	494,37	257,84	1066,95	17,99	405,98	20,12	1,45	160,46

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 4 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	160/40	31,37	23,34	47,31	523,20	366,95	51,69	431,19	1,39	139,12	0,88	0,12	0,84
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80	11,70	14,30	2,60	0,00	0,26	0,04	13,00
Итого :				33,86	24,08	82,35	683,10	403,70	68,29	464,54	4,53	139,12	1,42	0,19	13,87
ОБЕД															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	103	250	4,17	4,18	15,69	128,00	30,90	25,70	73,73	5,00	0,00	1,48	0,10	6,28
2	Жаркое по-домашнему (свинина)	259	250	17,57	42,14	23,69	547,14	40,99	61,20	257,46	4,31	0,00	4,41	0,53	9,66
3	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				29,50	47,48	103,86	981,14	100,89	122,90	461,49	12,26	0,25	8,39	0,83	17,94
ПОЛДНИК															
1	Пирожок с яблоком	406/470	75	4,38	4,81	36,09	205,00	16,30	17,13	43,60	1,35	35,00	0,91	0,08	0,31
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,19	1,59
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				8,86	8,75	63,47	370,60	184,52	47,47	179,16	3,83	59,40	1,17	0,30	11,90
ВСЕГО:				72,22	80,32	249,67	2034,84	689,11	238,66	1105,19	20,62	198,77	10,98	1,32	43,71

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Блиночки с вареньем	ПР	210/40	2.00	3.15	98.20	457,90	49.08	41.54	133.44	2.52	40.01	3.37	0.23	1.67
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0.13	0.02	10.20	42,05	14.05	2.40	4.40	0.34	0.00	0.01	0.00	2.83
3	Хлеб пшеничный	ТПК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5.00	3.50	16.25	0.28	0.00	0.28	0.03	0.00
4	Фрукты	338	100	0.40	0.40	9.80	47,00	16.00	9.00	11.00	2.00	0.00	0.20	0.03	10.00
Итого :				4,43	3,77	130,50	605,70	84,13	56,44	165,09	5,14	40,01	3,86	0,29	14,50
ОБЕД															
1	Бульон с курицей и яйцом	ТПК	250/20/20	7.82	5.70	0.14	84,15	20.75	7.40	74.15	0.95	55.00	0.20	0.02	0.00
2	Плов (свинина) с салатом зеленым с огурцами	ТПК	250/50	21.54	49.97	44.22	713,60	12.42	39.64	174.61	1.81	0.00	2.73	0.39	1.28
3	Напиток из северных ягод с/м	ТПК	200	0.20	0.00	24.80	102,00	10.00	2.00	2.00	0.20	0.00	0.20	0.00	2.40
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТПК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16.50	28.50	97.00	2.25	0.25	1.15	0.10	0.00
5	Хлеб пшеничный	ТПК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5.00	3.50	16.25	0.28	0.00	0.28	0.03	0.00
Итого :				35,31	56,57	100,36	1059,00	64,67	81,04	364,01	5,49	55,25	4,56	0,54	3,68
ПОЛДНИК															
1	Пирожок с картофелем и луком	406/467	75	4.89	5.89	29.69	191,25	17.13	21.00	56.38	1.02	35.00	1.44	0.09	0.64
2	Чай с сахаром	375/376	200	0.07	0.02	10.00	40,05	10.95	1.40	2.80	0.26	0.00	0.00	0.00	0.03
3	Фрукты	338	100	0.40	0.40	9.80	47,00	16.00	9.00	11.00	2.00	0.00	0.20	0.03	10.00
Итого :				5,36	6,31	49,49	278,30	44,08	31,40	70,18	3,28	35,00	1,64	0,12	10,67
ВСЕГО:				45,10	66,65	280,35	1943,00	192,88	168,88	599,28	13,90	130,26	10,05	0,95	28,85

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 5 / Пятница

(замена салата с 01 марта)

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Блинчики с вареньем	ПР	210/40	2,00	3,15	98,20	457,90	49,08	41,54	133,44	2,52	40,01	3,37	0,23	1,67
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				4,43	3,77	130,50	605,70	84,13	56,44	165,09	5,14	40,01	3,86	0,29	14,50
ОБЕД															
1	Бульон с курицей и яйцом	ТТК	250/20/20	7,82	5,70	0,14	84,15	20,75	7,40	74,15	0,95	55,00	0,20	0,02	0,00
2	Плов (свинина) с салатом из свеклы с сыром и чесноком	ТТК	250/50	23,36	51,64	46,74	735,95	101,55	77,56	345,65	3,66	19,25	5,71	0,66	5,01
3	Напиток из северных ягод с/м	ТТК	200	0,20	0,00	24,80	102,00	10,00	2,00	2,00	0,20	0,00	0,20	0,00	2,40
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				37,13	58,24	102,88	1081,35	153,80	118,96	535,05	7,34	74,50	7,54	0,81	7,41
ПОЛДНИК															
1	Пирожок с картофелем и луком	406/467	75	4,89	5,89	29,69	191,25	17,13	21,00	56,38	1,02	35,00	1,44	0,09	0,64
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				5,36	6,31	49,49	278,30	44,08	31,40	70,18	3,28	35,00	1,64	0,12	10,67
ВСЕГО:				46,92	68,32	282,87	1965,35	282,01	206,80	770,32	15,75	149,51	13,03	1,22	32,58

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 6 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Яйцо вареное	209	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,24	0,03	0,00
2	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	173	250/10	10,78	12,01	55,05	373,48	182,86	55,38	275,88	2,92	58,50	0,88	0,18	1,20
3	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,00	0,04	1,30
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
5	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				21,33	19,89	93,38	642,83	351,64	86,68	469,93	6,33	178,50	1,60	0,31	12,50
ОБЕД															
1	Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	2,40	0,05	10,68
2	Бефстроганов	250	120	18,24	27,72	6,14	348,00	51,98	26,94	205,38	2,88	39,36	4,31	0,06	0,89
3	Каша рассыпчатая гречневая с салатом витаминным	ТТК	180/50	10,74	13,75	49,23	362,85	45,67	166,40	253,57	5,60	45,00	8,56	0,26	16,45
4	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				36,64	47,35	118,49	1061,85	171,38	251,97	627,60	12,38	84,61	17,49	0,54	30,01
ПОЛДНИК															
1	Ватрушка с повидлом	410	75	4,46	2,98	44,12	222,00	15,60	17,40	42,80	1,08	18,00	0,86	0,08	0,08
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				4,99	3,40	64,12	311,05	45,65	28,80	58,20	3,42	18,00	1,07	0,11	12,91
ВСЕГО:				62,96	70,64	275,98	2015,73	568,67	367,45	1155,73	22,13	281,11	20,16	0,96	55,42

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 6 / Понедельник

(замена салата с 01 марта)

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Яйцо вареное	209	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,24	0,03	0,00
2	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	173	250/10	10,78	12,01	55,05	373,48	182,86	55,38	275,88	2,92	58,50	0,88	0,18	1,20
3	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,00	0,04	1,30
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
5	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				21,33	19,89	93,38	642,83	351,64	86,68	469,93	6,33	178,50	1,60	0,31	12,50
ОБЕД															
1	Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	2,40	0,05	10,68
2	Бефстроганов	250	120	18,24	27,72	6,14	348,00	51,98	26,94	205,38	2,88	39,36	4,31	0,06	0,89
3	Каша рассыпчатая гречневая с икрой кабачковой	ТТК	180/30	10,77	12,89	49,20	355,14	56,96	163,52	253,38	5,54	45,00	5,00	0,25	1,40
4	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				36,67	46,49	118,46	1054,14	182,67	249,09	627,41	12,32	84,61	13,93	0,53	14,96
ПОЛДНИК															
1	Ватрушка с повидлом	410	75	4,46	2,98	44,12	222,00	15,60	17,40	42,80	1,08	18,00	0,86	0,08	0,08
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				4,99	3,40	64,12	311,05	45,65	28,80	58,20	3,42	18,00	1,07	0,11	12,91
ВСЕГО:				62,99	69,78	275,95	2008,02	579,96	364,57	1155,54	22,07	281,11	16,60	0,95	40,37

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 7 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Котлеты домашние с маслом	271	100/5	13,58	20,83	9,26	281,71	18,00	20,05	131,89	2,13	23,41	0,00	0,17	0,24
2	Рис отварной с соленым огурцом	304/71	180/20	4,54	6,46	44,24	253,64	6,24	22,41	77,94	0,76	0,00	0,36	0,04	0,70
3	Соус красный основной	ТТК	30	0,33	0,60	1,86	14,40	5,10	3,30	24,30	0,12	0,00	0,18	0,01	0,21
4	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
5	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				20,48	28,11	77,86	650,55	48,39	51,66	254,78	3,63	23,41	0,83	0,25	3,98
ОБЕД															
1	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	102	250	7,09	6,67	16,54	167,25	44,08	37,48	104,10	6,05	0,00	2,46	0,24	6,23
2	Рыба по-польски	ТТК	100	12,60	11,60	3,02	160,09	40,77	16,67	134,86	0,66	84,68	0,81	0,04	0,40
3	Пюре картофельное	312	180	3,68	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,00	0,22	0,17	21,79
4	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				31,68	25,22	119,60	842,84	188,20	140,41	495,81	11,42	84,93	5,70	0,62	29,15
ПОЛДНИК															
1	Булочка "Маковка"	ТТК	75	5,46	9,39	32,94	238,50	14,85	20,55	52,50	0,98	3,00	3,50	0,09	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,00	0,04	1,30
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				9,03	12,47	58,69	386,10	156,63	43,55	153,50	3,11	23,00	3,70	0,16	11,30
ВСЕГО:				61,19	65,80	256,15	1879,49	393,22	235,62	904,09	18,16	131,34	10,22	1,03	44,43

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 8 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	182	250/10	9,37	12,84	45,96	339,73	172,03	59,50	229,71	1,53	62,50	0,26	0,24	1,46
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,00	0,06	1,59
3	Булочка домашняя	424	50	3,64	6,26	21,96	159,00	9,90	13,70	35,00	0,65	2,00	2,33	0,06	0,00
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
5	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				19,39	23,24	107,60	723,08	355,15	107,04	416,52	4,93	88,90	3,07	0,42	13,05
ОБЕД															
1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	96	250	3,62	6,49	11,98	126,25	30,55	26,08	72,73	4,93	0,00	2,38	0,10	8,40
2	Мясо духовое (свинина)	258	250	18,04	43,78	21,41	554,47	42,91	60,96	258,41	4,13	0,00	4,40	0,54	7,47
3	Напиток из северных ягод с/м	ТТК	200	0,20	0,00	24,80	102,00	10,00	2,00	2,00	0,20	0,00	0,20	0,00	2,40
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				29,51	51,37	101,69	1000,72	109,96	124,54	462,64	12,06	0,25	8,68	0,80	18,27
ПОЛДНИК															
1	Пирожок с яблоком	406/470	75	4,38	4,81	36,09	205,00	16,30	17,13	43,60	1,35	35,00	0,91	0,08	0,31
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				4,91	5,23	56,09	294,05	46,35	28,53	59,00	3,69	35,00	1,12	0,11	13,14
ВСЕГО:				53,81	79,85	265,38	2017,85	511,46	260,11	938,16	20,69	124,15	12,86	1,33	44,46

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 9 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
		223	160/40	31,37	23,34	47,31	523,20	366,95	51,69	431,19	1,39	139,12	0,88	0,12	0,84
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
2	Чай с сахаром	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
3	Хлеб пшеничный	ТТК	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80	11,70	14,30	2,60	0,00	0,26	0,04	13,00
4	Фрукты	338	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80	11,70	14,30	2,60	0,00	0,26	0,04	13,00
Итого :				33,86	24,08	82,35	683,10	403,70	68,29	464,54	4,53	139,12	1,42	0,19	13,87
ОБЕД															
		104/105	250/25	7,19	5,71	15,58	155,03	35,08	37,73	124,15	1,54	5,00	1,44	0,14	11,21
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	269	100/5	16,78	21,97	12,56	320,95	31,80	34,24	187,80	2,61	24,00	0,92	0,18	0,26
2	Котлеты (особые) с маслом	321	180	3,72	5,83	16,97	135,18	99,81	37,17	72,25	1,45	0,00	3,11	0,05	30,89
3	Кануста тушеная	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00
4	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				35,45	34,67	109,59	917,16	195,69	145,14	514,50	8,55	29,25	7,97	0,57	44,36
ПОЛДНИК															
		420	100	11,99	6,85	33,17	274,00	28,67	39,78	112,66	1,87	6,15	2,94	0,10	0,03
1	Котлета в тесте	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
2	Чай с лимоном	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				12,46	7,27	52,97	361,05	55,62	50,18	126,46	4,13	6,15	3,14	0,13	10,06
ВСЕГО:				81,77	66,02	244,91	1961,31	655,01	263,61	1105,50	17,21	174,52	12,53	0,89	68,29

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 10 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блода г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
		ПР	100	3.90	2.90	13.80	97,00	112,00	13,00	86,00	0,10	10,00	0,00	0,03	0,50
1	Йогурт	ТТК	200/30	8.47	5.69	43.76	262,38	23,11	17,45	69,66	1,34	26,42	1,21	0,09	2,91
2	Макароны отварные с сыром с зеленым горошком	379	200	3.17	2.68	15.95	100,60	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,00	0,04	1,30
3	Кофейный напиток с молоком	ТТК	25	1.90	0.20	12.30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Хлеб пшеничный														
Итого :				17,44	11,47	85,81	518,73	265,89	47,95	261,91	1,85	56,42	1,49	0,19	4,71
ОБЕД															
		ТТК	250	4.33	8.03	8.95	133,25	60,15	75,93	120,40	6,08	0,00	4,33	0,19	19,33
1	Щи зеленые на курином бульоне	255/332	120	15.91	13.48	4.22	222,00	39,89	20,96	287,18	6,00	6938,40	4,13	0,24	10,14
2	Печень по-строгановски	ТТК	180/50	4.18	8.78	25.60	198,30	66,48	45,15	122,09	1,49	0,00	0,51	0,18	24,64
3	Пюре картофельное с салатом зеленым с огурцами	388	200	0.68	0.28	20.76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
4	Напиток из плодов шиповника	ТТК	50	3.85	0.70	18.90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3.80	0.40	24.60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
6	Хлеб пшеничный														
Итого :				32,75	31,66	103,03	859,75	214,36	180,98	662,61	17,00	6938,65	11,43	0,78	154,11
ПОЛДНИК															
		406/471	75	4,34	1,40	33,89	166,00	17,45	19,99	43,84	0,84	0,00	0,98	0,08	0,30
1	Пирожок с вишней	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,19	1,59
2	Какао с молоком	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
3	Фрукты														
Итого :				8,82	5,34	61,27	331,60	185,67	50,33	179,40	3,32	24,40	1,24	0,30	11,89
ВСЕГО:				59,00	48,48	250,11	1710,08	665,92	279,26	1103,92	22,17	7019,47	14,15	1,27	170,71

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 10 / Пятница
(замена салата с 01 марта)

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Йогурт	ПР	100	3.90	2.90	13.80	97,00	112,00	13,00	86,00	0,10	10,00	0,00	0,03	0,50
2	Макаронны отварные с сыром с зеленым горошком	ТТК	200/30	8,47	5,69	43,76	262,38	23,11	17,45	69,66	1,34	26,42	1,21	0,09	2,91
3	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,00	0,04	1,30
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
Итого :				17,44	11,47	85,81	518,73	265,89	47,95	261,91	1,85	56,42	1,49	0,19	4,71
ОБЕД															
1	Щи зеленые на курином бульоне	ТТК	250	4,33	8,03	8,95	133,25	60,15	75,93	120,40	6,08	0,00	4,33	0,19	19,33
2	Печень по-строгановски	255/332	120	15,91	13,48	4,22	222,00	39,89	20,96	287,18	6,00	6938,40	4,13	0,24	10,14
3	Пюре картофельное с салатом из свеклы с сыром и чесноком	ТТК	180/50	6,00	10,45	28,12	230,65	125,23	44,79	158,55	1,85	19,25	1,38	0,18	24,67
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				34,57	33,33	105,55	892,10	273,11	180,62	699,07	17,36	6957,90	12,30	0,78	154,14
ПОЛДНИК															
1	Пирожок с вишней	406/471	75	4,34	1,40	33,89	166,00	17,45	19,99	43,84	0,84	0,00	0,98	0,08	0,30
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,19	1,59
3	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				8,82	5,34	61,27	331,60	185,67	50,33	179,40	3,32	24,40	1,24	0,30	11,89
ВСЕГО:				60,82	50,15	252,63	1742,43	724,67	278,90	1140,38	22,53	7038,72	15,02	1,27	170,74

Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	1 день меню	2 день меню	3 день меню	4 день меню	5 день меню	6 день меню	7 день меню	8 день меню	9 день меню	10 день меню	Фактически выдано (среднее значение)	Суточная норма по СанПиН	Выполнение в %
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	120,00	41,67%
Хлеб пшеничный	75,00	118,40	101,00	81,00	25,00	75,00	96,00	75,00	118,00	50,00	81,44	200,00	40,72%
Мука пшеничная	39,68	32,10	110,00	37,18	125,12	37,10	48,40	72,28	39,38	47,32	58,86	20,00	294,28%
Крупы, бобовые	125,00	0,00	0,00	9,00	61,00	149,00	85,00	55,00	9,00	0,00	49,30	50,00	98,60%
Макаронные изделия	0,00	63,00	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,05	20,00	65,25%
Картофель	22,50	189,00	254,00	202,00	0,00	22,50	206,50	217,00	100,00	189,00	140,25	187,00	75,00%
Овощи, томат-паста, зелень	141,50	190,00	138,85	39,30	86,00	126,50	56,00	74,00	250,85	164,00	126,70	320,00	39,59%
Фрукты свежие	220,00	100,00	107,00	275,30	227,00	227,00	127,00	252,30	257,00	130,00	192,26	185,00	103,92%
Сухофрукты	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	6,00	20,00	30,00%
Соки, напитки	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00%
Мясо I-й категории	99,60	64,00	32,50	95,00	100,00	95,00	69,40	80,00	149,50	0,00	78,50	78,00	100,64%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	40,00	18,50%
Птица (цыплята-бройлеры)	0,00	139,00	0,00	10,00	40,90	0,00	10,00	10,00	0,00	10,00	21,99	53,00	41,49%
Рыба-филе	0,00	31,00	66,00	0,00	0,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,00	17,00	77,00	22,08%
Молоко	225,00	123,90	121,50	140,00	0,00	228,90	131,50	229,00	69,00	227,00	149,58	350,00	42,74%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	10,00	180,00	5,56%
Творог	0,00	27,18	0,00	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147,00	0,00	32,12	60,00	53,53%
Сыр	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	5,20	15,00	34,67%
Сметана	0,00	0,00	13,00	6,00	0,00	27,00	0,00	0,00	0,00	11,50	6,35	10,00	63,50%
Масло сливочное	17,87	18,35	33,00	6,87	1,00	24,35	44,40	18,27	11,87	15,87	19,19	35,00	54,81%
Масло растительное	14,87	25,53	17,03	12,37	18,80	16,53	9,53	14,22	9,87	17,62	15,64	18,00	86,87%
Яйцо	3,50	3,00	133,68	9,92	40,27	41,80	15,34	3,52	10,68	13,49	27,52	40,00	68,80%
Сахар	49,50	37,20	50,90	62,50	69,00	52,90	47,30	59,10	50,00	36,97	51,54	35,00	147,25%
Кондитерские изделия	30,00	0,00	0,00	0,00	70,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	15,00	86,67%
Чай	0,50	0,50	1,00	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	1,00	0,00	0,60	2,00	30,00%
Какао-порошок	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	4,00	1,60	1,20	133,33%
Кофейный напиток	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	1,60	2,00	80,00%
Дрожжи хлебопекарные	0,28	0,21	1,16	0,28	0,27	0,21	0,68	0,49	0,28	0,27	0,41	0,30	137,67%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00%
Соль йодированная	3,40	3,40	4,51	1,50	2,23	3,27	4,51	2,00	2,38	3,06	3,03	5,00	60,51%
Специи	0,18	0,22	0,15	0,11	0,07	0,18	0,23	0,11	0,22	0,06	0,15	2,00	7,65%

**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска с 01 марта (замена салатов)**

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	1 день меню	2 день меню	3 день меню	4 день меню	5 день меню	6 день меню	7 день меню	8 день меню	9 день меню	10 день меню	Фактически выдано (среднее значение)	Суточная норма по СанПиН	Выполнение в %
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	120,00	41,67%
Хлеб пшеничный	75,00	118,40	101,00	81,00	25,00	75,00	96,00	75,00	118,00	50,00	81,44	200,00	40,72%
Мука пшеничная	39,68	32,10	110,00	37,18	125,12	37,10	48,40	72,28	39,38	47,32	58,86	20,00	294,28%
Крупы, бобовые	125,00	0,00	24,00	9,00	61,00	149,00	85,00	55,00	9,00	0,00	51,70	50,00	103,40%
Макаронные изделия	0,00	63,00	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,00	13,05	20,00	65,25%
Картофель	22,50	189,00	254,00	202,00	0,00	22,50	206,50	217,00	100,00	189,00	140,25	187,00	75,00%
Овощи, томат-паста, зелень	136,50	190,00	131,85	39,30	78,50	121,50	56,00	74,00	250,85	156,50	123,50	320,00	38,59%
Фрукты свежие	220,00	100,00	107,00	275,30	227,00	227,00	127,00	252,30	257,00	130,00	192,26	185,00	103,92%
Сухофрукты	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	6,00	20,00	30,00%
Соки, напитки	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00%
Мясо I-й категории	99,60	64,00	32,50	95,00	100,00	95,00	69,40	80,00	149,50	0,00	78,50	78,00	100,64%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,00	7,40	40,00	18,50%
Птица (цыплята-бройлеры)	0,00	139,00	0,00	10,00	40,90	0,00	10,00	10,00	0,00	10,00	21,99	53,00	41,49%
Рыба-филе	0,00	31,00	66,00	0,00	0,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,00	17,00	77,00	22,08%
Молоко	225,00	123,90	121,50	140,00	0,00	228,90	131,50	229,00	69,00	227,00	149,58	350,00	42,74%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	10,00	180,00	5,56%
Творог	0,00	27,18	0,00	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147,00	0,00	32,12	60,00	53,53%
Сыр	20,00	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,50	15,00	23,33%
Сметана	0,00	0,00	13,00	6,00	0,00	27,00	0,00	0,00	6,00	11,50	6,35	10,00	63,50%
Масло сливочное	17,87	18,35	33,00	6,87	1,00	24,35	44,40	18,27	11,87	15,87	19,19	35,00	54,81%
Масло растительное	11,87	25,53	16,03	12,37	18,80	13,53	9,53	14,22	9,87	17,62	14,94	18,00	82,98%
Яйцо	3,50	3,00	133,68	9,92	40,27	41,80	15,34	3,52	10,68	13,49	27,52	40,00	68,80%
Сахар	49,50	37,20	55,90	62,50	69,00	52,90	47,30	59,10	50,00	36,97	52,04	35,00	148,68%
Кондитерские изделия	30,00	0,00	0,00	0,00	70,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	15,00	86,67%
Чай	0,50	0,50	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	1,00	0,00	0,55	2,00	27,50%
Какао-порошок	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	4,00	1,60	1,20	133,33%
Кофейный напиток	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	1,60	2,00	80,00%
Дрожжи хлебопекарные	0,28	0,21	1,16	0,28	0,27	0,21	0,68	0,49	0,28	0,27	0,41	0,30	137,67%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00%
Соль йодированная	3,20	3,40	4,51	1,50	2,23	3,20	4,51	2,00	2,38	3,06	3,00	5,00	59,98%
Специи	0,18	0,22	0,05	0,11	0,07	0,18	0,23	0,11	0,22	0,06	0,14	2,00	7,15%

Список использованной литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2015 г.
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. В.А. Тутельян. Справочник - Москва. ДеЛи плюс, 2012г.

Прошито и скреплено печатью 20

(двадцать) листов

Врио директора МАУО «Кировский КШП»

А. В. Голубева

«25» декабря 2023 г.

