

УТВЕРЖДАЮ:



Врио директора МАУО «Кировский КШП»

А. В. Голубева

23 09 2023 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «СОШ №5»

Е. А. Теленков

2023 г.

**Примерное десятидневное меню трёхразового питания детей,
дифференцированное по возрастным группам обучающихся (с 7 до 11 лет),
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 (7-11 лет),
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
	20-25%	30-35%	10-15%
1 - день	23,29%	36,83%	13,15%
2 - день	24,06%	35,14%	14,88%
3 - день	28,23%	31,55%	15,45%
4 - день	23,50%	36,17%	15,77%
5 - день	19,54%	38,83%	11,93%
6 - день	24,74%	39,60%	13,24%
7 - день	25,90%	30,94%	16,43%
8 - день	28,44%	37,06%	13,36%
9 - день	23,50%	34,67%	15,36%
10 - день	20,13%	32,87%	14,11%
Среднее значение	24%	35%	14%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	52,63	58,40	242,26	1722,00
2 - день	74,10	51,14	214,60	1740,70
3 - день	61,89	62,03	233,46	1767,88
4 - день	60,35	65,50	229,97	1772,81
5 - день	44,14	55,53	240,52	1649,95
6 - день	55,76	62,29	254,57	1823,00
7 - день	56,84	62,52	229,23	1721,70
8 - день	46,74	68,57	257,19	1853,18
9 - день	70,97	58,46	214,87	1728,03
10 - день	53,33	43,41	233,13	1577,15
Среднее значение	57,7	58,8	235,0	1735,6
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	75%	74%	70%	74%

**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 7-11 ЛЕТ

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		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	200/10	5,10	10,72	33,42	251,00	130,09	30,12	138,14	0,47	58,00	0,21	0,06	1,17
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 :				16,12	20,76	73,10	547,35	479,31	70,96	389,95	3,42	134,40	0,84	0,31	12,90
ОБЕД															
1	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,00	1,92	0,04	8,54
2	Мясо тушеное (говядина)	256	100	15,20	17,38	2,56	225,00	21,23	23,06	159,35	2,45	0,00	2,61	0,03	0,18
3	Каша рассыпчатая гречневая с салатом витаминным	ТТК	150/50	9,08	11,96	41,76	310,35	40,72	140,05	214,13	4,71	37,50	8,47	0,22	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 :				31,58	34,24	105,25	865,60	125,73	216,51	531,21	10,82	37,75	15,23	0,46	27,17
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:				52,63	58,40	242,26	1722,00	647,59	315,27	977,76	17,58	190,15	17,13	0,88	50,18

МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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

№ 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	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	200/10	5,10	10,72	33,42	251,00	130,09	30,12	138,14	0,47	58,00	0,21	0,06	1,17
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 :				16,12	20,76	73,10	547,35	479,31	70,96	389,95	3,42	134,40	0,84	0,31	12,90
ОБЕД															
1	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,00	1,92	0,04	8,54
2	Мясо тушеное (говядина)	256	100	15,20	17,38	2,56	225,00	21,23	23,06	159,35	2,45	0,00	2,61	0,03	0,18
3	Каша рассыпчатая гречневая с икрой кабачковой	ТТК	150/30	9,11	11,10	41,73	302,64	52,01	137,17	213,94	4,65	37,50	4,91	0,21	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 :				31,61	33,38	105,22	857,89	137,02	213,63	531,02	10,76	37,75	11,67	0,45	12,12
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:				52,66	57,54	242,23	1714,29	658,88	312,39	977,57	17,52	190,15	13,57	0,87	35,13
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
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	150/30	6,61	5,16	33,37	206,74	19,33	14,60	57,10	1,06	24,20	0,93	0,08	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	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 :				22,45	9,75	71,01	565,42	80,06	43,94	244,93	3,61	48,41	1,74	0,41	6,46
ОБЕД															
1	Уха	ТТК	200	5,85	2,50	13,50	109,20	34,36	38,87	122,18	1,16	2,50	1,10	0,14	9,73
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	150	2,60	11,04	11,85	163,43	53,94	24,39	65,25	0,89	39,00	3,02	0,09	18,77
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	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 :				38,86	32,83	88,66	825,68	186,28	134,72	502,12	7,17	111,75	7,25	0,45	29,23
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:				74,10	51,14	214,60	1740,70	458,92	223,26	938,25	13,81	214,16	10,15	1,01	47,03
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ 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	Омлет паровой с маслом и салатом из белокочанной капусты	ТТК	150/5/50	17,55	20,40	5,54	285,05	161,59	29,95	297,05	3,29	322,20	5,07	0,10	9,06
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 :				24,89	30,48	69,85	663,35	195,19	54,15	373,95	4,87	335,70	8,75	0,22	11,89
ОБЕД															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	200/25	6,75	5,15	12,50	133,83	29,14	31,65	109,70	1,31	5,00	1,18	0,12	8,99
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 соевым огурцом	ТТК	150/20	3,22	4,82	20,78	139,25	41,58	30,55	91,40	1,13	0,00	0,20	0,14	18,86
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	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 :				29,44	22,86	100,52	741,48	177,32	123,62	484,33	6,91	34,65	8,71	0,48	128,85
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:				61,89	62,03	233,46	1767,88	432,20	216,36	960,34	15,42	385,98	20,92	1,34	150,84
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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	150/5/50	17,97	25,47	7,42	306,31	177,86	39,35	320,02	4,11	342,20	2,28	0,11	6,67
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	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 :				25,31	35,55	71,73	684,61	211,46	63,55	396,92	5,69	355,70	5,96	0,23	9,50
ОБЕД															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	200/25	6,75	5,15	12,50	133,83	29,14	31,65	109,70	1,31	5,00	1,18	0,12	8,99
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	150/20	3,22	4,82	20,78	139,25	41,58	30,55	91,40	1,13	0,00	0,20	0,14	18,86
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	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 :				29,44	22,86	100,52	741,48	177,32	123,62	484,33	6,91	34,65	8,71	0,48	128,85
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:				54,75	58,40	172,25	1789,14	388,78	187,17	881,25	12,59	390,35	14,66	0,71	138,35
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 4 / Четверг

№ 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	Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	120/30	23,53	17,51	35,48	392,40	275,21	38,77	323,39	1,04	104,34	0,66	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	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 :				26,02	18,25	70,52	552,30	311,96	55,37	356,74	4,18	104,34	1,20	0,16	13,67
ОБЕД															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	103	200	3,65	3,62	12,55	106,20	25,00	20,94	62,18	4,80	0,00	1,19	0,08	5,06
2	Жаркое по-домашнему (свинина)	259	200	14,06	33,71	18,95	437,71	32,79	48,96	205,97	3,45	0,00	3,53	0,42	7,73
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 :				25,47	38,49	95,98	849,91	86,79	105,90	398,45	11,20	0,25	7,22	0,70	14,79
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:				60,35	65,50	229,97	1772,81	583,27	208,74	934,35	19,20	163,99	9,58	1,16	40,35
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 5 / Пятница

№ 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	Блинчики с вареньем в асс-те	ПР	140/30	6,30	2,10	67,00	311,40	35,57	29,19	91,36	1,86	26,67	2,32	0,15	2,22
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 :				8,73	2,72	99,30	459,20	70,62	44,09	123,01	4,48	26,67	2,81	0,21	15,05
ОБЕД															
1	Бульон с курицей и яйцом	ТТК	200/20/20	6,76	5,02	0,14	73,60	18,80	6,40	67,00	0,86	54,00	0,18	0,02	0,00
2	Плов (свинина) с салатом зеленым с огурцами	ТТК	200/50	17,34	40,58	35,59	577,60	38,66	64,70	250,98	2,69	0,00	3,93	0,53	4,56
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 :				30,05	46,50	91,73	912,45	88,96	105,10	433,23	6,28	54,25	5,74	0,68	6,96
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:				44,14	55,53	240,52	1649,95	203,66	180,59	626,42	14,03	115,92	10,18	1,01	32,68
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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 в асс-те	ПР	140/30	6,30	2,10	67,00	311,40	35,57	29,19	91,36	1,86	26,67	2,32	0,15	2,22
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 :				8,73	2,72	99,30	459,20	70,62	44,09	123,01	4,48	26,67	2,81	0,21	15,05
ОБЕД															
1	Бульон с курицей и яйцом	ТТК	200/20/20	6,76	5,02	0,14	73,60	18,80	6,40	67,00	0,86	54,00	0,18	0,02	0,00
2	Плов (свинина) с салатом из свеклы с сыром и чесноком	ТТК	200/50	19,16	42,25	38,11	603,95	97,41	64,34	287,44	3,05	19,25	4,80	0,53	4,59
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 :				31,87	48,17	94,25	938,80	147,71	104,74	469,69	6,64	73,50	6,61	0,68	6,99
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:				45,96	57,20	243,04	1676,30	262,41	180,23	662,88	14,39	135,17	11,05	1,01	32,71
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 6 / Понедельник

№ 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	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	146,77	44,33	221,30	2,34	54,80	0,77	0,14	0,96
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 :				19,19	18,94	82,65	581,35	315,55	75,63	415,35	5,75	174,80	1,49	0,27	12,26
ОБЕД															
1	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,00	1,92	0,04	8,54
2	Бефстроганов	250	100	15,20	23,10	5,12	290,00	43,32	22,45	171,15	2,40	32,80	3,59	0,05	0,74
3	Каша рассыпчатая гречневая с салатом витаминным	ТТК	150/50	9,08	11,96	41,76	310,35	40,72	140,05	214,13	4,71	37,50	8,47	0,22	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 :				31,58	39,96	107,81	930,60	147,82	215,90	543,01	10,77	70,55	16,21	0,48	27,73
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:				55,76	62,29	254,57	1823,00	509,02	320,33	1016,56	19,93	263,35	18,76	0,86	52,90
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко														
2	Сок	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
3	Кефир	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
		ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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	мг
ЗАВТРАК																
1	Яйцо вареное															
2	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	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	
3	Кофейный напиток с молоком	173	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	146,77	44,33	221,30	2,34	54,80	0,77	0,14	0,96	
4	Хлеб пшеничный	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	
5	Фрукты	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 :			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
ОБЕД																
1	Борщ с капустой и картофелем															
2	Бефстроганов	82	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,00	1,92	0,04	8,54	
3	Каша рассыпчатая гречневая с икрой кабачковой	250	100	15,20	23,10	5,12	290,00	43,32	22,45	171,15	2,40	32,80	3,59	0,05	0,74	
4	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	150/30	9,11	11,10	41,73	302,64	52,01	137,17	213,94	4,65	37,50	4,91	0,21	1,40	
5	Хлеб ржано-пшеничный	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	
6	Хлеб 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	
Итого :			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
				31,61	39,10	107,78	922,89	159,11	213,02	542,82	10,71	70,55	12,65	0,47	12,68	
ПОЛДНИК																
1	Ватрушка с повидлом															
2	Чай с лимоном	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	
3	Фрукты	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	
Итого :			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
				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:				55,79	61,43	254,54	1815,29	520,31	317,45	1016,37	19,87	263,35	15,20	0,85	37,85	
МОЛОКО / СОК / КЕФИР																
1	Молоко															
2	Сок	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60	
3	Кефир	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00	
			ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 7 / Вторник

№ 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	мг
ЗАВТРАК																
1	Котлеты домашние с маслом															
2	Рис отварной с соленым огурцом	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	
3	Соус красный основной	304/71	150/20	3,81	5,39	37,02	211,70	5,97	19,14	65,75	0,65	0,00	0,30	0,03	0,70	
4	Чай с лимоном	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	
5	Хлеб пшеничный	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	
Итого :			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
				19,75	27,04	70,64	608,61	48,12	48,39	242,59	3,52	23,41	0,77	0,24	3,98	
ОБЕД																
1	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне															
2	Рыба по-польски	102	200	5,99	5,62	13,23	137,60	35,80	30,36	86,48	5,64	0,00	1,97	0,19	4,86	
3	Пюре картофельное	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	
4	Компот из смеси сухофруктов	312	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	0,14	18,16	
5	Хлеб ржано-пшеничный	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	
6	Хлеб 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	
Итого :			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
				28,07	23,01	99,90	726,99	167,53	124,24	444,63	10,53	84,93	4,89	0,52	24,15	
ПОЛДНИК																
1	Булочка "Маковка"															
2	Кофейный напиток с молоком	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	
3	Фрукты	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	
Итого :			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
				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:				56,84	62,52	229,23	1721,70	372,28	216,18	840,72	17,16	131,34	9,36	0,92	39,43	
МОЛОКО / СОК / КЕФИР																
1	Молоко															
2	Сок	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60	
3	Кефир	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00	
				200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	182	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	138,10	47,60	184,37	1,23	58,00	0,21	0,19	1,17
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 :				17,53	22,12	98,69	668,35	321,22	95,14	371,18	4,63	84,40	3,02	0,37	12,76
ОБЕД															
1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	96	200	2,02	5,09	11,98	107,25	29,15	24,18	56,73	0,93	0,00	1,18	0,12	8,99
2	Мясо духовое (свинина)	258	200	14,44	35,03	17,13	443,58	34,32	48,77	206,73	3,31	0,00	3,52	0,44	5,98
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 :				24,31	41,22	97,41	870,83	99,97	110,45	394,96	7,24	0,25	6,60	0,72	17,37
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	61,09	314,00	46,50	28,53	59,00	3,71	35,00	1,12	0,11	13,14
ВСЕГО:				46,74	68,57	257,19	1853,18	467,69	234,12	825,14	15,58	119,65	10,73	1,19	43,27
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	120/30	23,53	17,51	35,48	392,40	275,21	38,77	323,39	1,04	104,34	0,66	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	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	ТТК	338	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 :				26,02	18,25	70,52	552,30	311,96	55,37	356,74	4,18	104,34	1,20	0,16	13,67
ОБЕД															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	200/25	6,75	5,15	12,50	133,83	29,14	31,65	109,70	1,31	5,00	1,18	0,12	8,99
2	Котлеты (особые) с маслом	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
3	Капуста тушеная	321	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	30,98	60,21	1,21	0,00	2,60	0,04	25,74
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 :				32,49	32,94	91,38	814,68	168,12	129,37	471,76	7,81	29,25	6,92	0,51	36,99
ПОЛДНИК															
1	Котлета в тесте	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
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	ТТК	338	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 :				12,52	7,27	53,17	363,05	58,72	51,18	128,06	4,21	6,15	3,15	0,13	12,86
ВСЕГО:				71,03	58,46	215,07	1730,03	538,80	235,92	956,56	16,19	139,74	11,27	0,80	63,52
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 10 / 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
ЗАВТРАК															
1	Йогурт														
2	Макароны отварные с сыром с зеленым горошком	ПР	100	3,90	2,90	13,80	97,00	112,00	13,00	86,00	0,10	10,00	0,00	0,01	0,30
3	Кофейный напиток с молоком	ТТК	150/30	6,61	5,16	33,37	216,74	19,33	14,60	57,10	1,06	24,20	0,93	0,08	2,91
4	Хлеб пшеничный	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
Итого :			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
ОБЕД															
Итого :			15,58	10,94	75,42	473,09	262,11	45,10	249,35	1,57	54,20	1,21	0,18	4,71	
1	Щи зеленые на курином бульоне														
2	Печень по-строгановски	ТТК	200	3,78	6,70	7,16	110,40	48,40	61,12	99,52	5,66	0,00	3,47	0,15	15,50
3	Пюре картофельное с салатом зеленым с огурцами	255/332	100	13,26	11,23	3,52	185,00	33,24	17,47	239,32	5,00	5782,00	3,44	0,20	8,45
4	Напиток из плодов шиповника	ТТК	150/50	3,57	7,82	21,51	170,86	59,08	39,60	104,77	1,29	0,00	0,47	0,15	21,01
5	Хлеб ржано-пшеничный	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
6	Хлеб 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
Итого :			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
ПОЛДНИК															
Итого :			28,94	27,13	96,45	772,46	188,56	157,13	576,55	15,38	5782,25	9,84	0,67	144,96	
1	Пирожок с вишней														
2	Какао с молоком	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
3	Фрукты	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
Итого :			338	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
ВСЕГО:				8,82	5,34	61,27	331,60	185,67	50,33	179,40	3,32	24,40	1,24	0,30	11,89
Итого :				53,33	43,41	233,13	1577,15	636,34	252,56	1005,30	20,27	5860,85	12,28	1,15	161,56
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко														
2	Сок	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
3	Кефир	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого :			200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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	Макароны отварные с сыром с зеленым горошком	ТТК	150/30	6,61	5,16	33,37	216,74	19,33	14,60	57,10	1,06	24,20	0,93	0,08	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 :				15,58	10,94	75,42	473,09	262,11	45,10	249,35	1,57	54,20	1,21	0,18	4,71
ОБЕД															
1	Щи зеленые на курином бульоне	ТТК	200	3,78	6,70	7,16	110,40	48,40	61,12	99,52	5,66	0,00	3,47	0,15	15,50
2	Печень по-строгановски	255/332	100	13,26	11,23	3,52	185,00	33,24	17,47	239,32	5,00	5782,00	3,44	0,20	8,45
3	Пюре картофельное с салатом из свеклы с чесноком	ТТК	150/50	5,39	9,49	24,03	203,20	117,83	39,24	141,23	1,65	19,25	1,34	0,15	21,04
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	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 :				28,86	28,60	86,67	746,05	242,31	153,27	596,76	15,47	5801,50	10,44	0,64	144,99
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:				53,25	44,88	223,35	1550,74	690,09	248,70	1025,51	20,36	5880,10	12,88	1,12	161,59
МОЛОКО / СОК / КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),
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	80,00	62,50%
Хлеб пшеничный	50,00	68,40	75,00	79,80	25,00	50,00	71,00	75,00	91,80	50,00	63,60	150,00	42,40%
Мука пшеничная	39,18	32,10	110,00	37,18	95,81	36,10	48,40	71,28	38,98	46,32	55,54	15,00	370,23%
Крупы, бобовые	102,00	0,00	0,00	7,00	51,00	121,00	70,00	44,00	7,00	0,00	40,20	45,00	89,33%
Макаронные изделия	0,00	51,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,00	10,20	15,00	68,00%
Картофель	18,00	153,00	208,00	160,00	0,00	18,00	170,00	150,00	80,00	156,00	111,30	187,00	59,52%
Овощи, томат-паста, зелень	121,90	166,00	94,35	31,30	78,00	109,90	52,00	60,00	205,35	149,00	106,78	280,00	38,14%
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	15,00	40,00%
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 1-й категории	83,00	64,00	32,50	79,00	74,00	79,00	69,40	80,00	149,50	0,00	71,04	70,00	101,49%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,00	7,40	30,00	24,67%
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	35,00	62,83%
Рыба-филе	0,00	25,00	66,00	0,00	0,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,00	16,40	58,00	28,28%
Молоко	200,00	123,90	117,50	130,00	0,00	203,90	127,50	204,00	59,00	223,00	138,88	300,00	46,29%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	10,00	150,00	6,67%
Творог	0,00	27,18	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00	24,72	50,00	49,44%
Сыр	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	10,00	44,00%
Сметана	0,00	0,00	13,00	5,00	0,00	23,00	0,00	0,00	5,00	11,50	5,75	10,00	57,50%
Масло сливочное	15,87	17,35	32,00	5,67	1,00	22,35	47,20	18,27	10,67	12,58	18,30	30,00	60,99%
Масло растительное	13,17	22,53	14,03	10,07	15,80	14,53	17,03	12,22	8,17	14,33	14,19	15,00	94,59%
Яйцо	3,50	3,00	133,68	8,32	34,67	41,80	10,84	3,52	12,08	13,49	26,49	40,00	66,23%
Сахар	47,50	37,20	58,40	49,10	35,47	50,90	47,30	57,60	46,10	36,97	46,65	30,00	155,51%
Кондитерские изделия	30,00	0,00	0,00	0,00	60,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	10,00	120,00%
Чай	0,50	0,50	1,00	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	1,00	0,00	0,60	1,00	60,00%
Какао-порошок	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	4,00	1,60	1,00	160,00%
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	0,20	206,50%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00%
Соль йодированная	3,20	2,25	4,01	1,50	3,40	3,05	4,03	1,80	2,02	2,96	2,82	3,00	94,07%
Специи	0,18	0,21	0,11	0,20	0,05	0,18	0,25	0,11	0,11	0,06	0,15	2,00	7,30%

**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),
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	80,00	62,50%
Хлеб пшеничный	50,00	68,40	75,00	79,80	25,00	50,00	71,00	75,00	91,80	50,00	63,60	150,00	42,40%
Мука пшеничная	39,18	32,10	110,00	37,18	95,81	36,10	48,40	71,28	38,98	46,32	55,54	15,00	370,23%
Крупы, бобовые	102,00	0,00	12,00	7,00	51,00	121,00	70,00	44,00	7,00	0,00	41,40	45,00	92,00%
Макаронные изделия	0,00	51,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,00	10,20	15,00	68,00%
Картофель	18,00	153,00	208,00	160,00	0,00	18,00	170,00	150,00	80,00	156,00	111,30	187,00	59,52%
Овощи, томат-паста, зелень	116,90	166,00	90,85	31,30	70,50	104,90	52,00	60,00	205,35	141,50	103,93	280,00	37,12%
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	15,00	40,00%
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 1-й категории	83,00	64,00	32,50	79,00	74,00	79,00	69,40	80,00	149,50	0,00	71,04	70,00	101,49%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,00	7,40	30,00	24,67%
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	35,00	62,83%
Рыба-филе	0,00	25,00	66,00	0,00	0,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,00	16,40	58,00	28,28%
Молоко	200,00	123,90	117,50	130,00	0,00	203,90	127,50	204,00	59,00	223,00	138,88	300,00	46,29%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	10,00	150,00	6,67%
Творог	0,00	27,18	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00	24,72	50,00	49,44%
Сыр	20,00	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,50	10,00	35,00%
Сметана	0,00	0,00	13,00	5,00	0,00	23,00	0,00	0,00	5,00	11,50	5,75	10,00	57,50%
Масло сливочное	15,87	17,35	32,00	5,67	1,00	22,35	47,20	18,27	10,67	12,58	18,30	30,00	60,99%
Масло растительное	10,17	22,53	12,03	10,07	18,30	11,53	17,03	12,22	8,17	16,83	13,89	15,00	92,59%
Яйцо	3,50	3,00	133,68	8,32	34,67	41,80	10,84	3,52	12,08	13,49	26,49	40,00	66,23%
Сахар	47,50	37,20	55,90	49,10	35,47	50,90	47,30	57,60	46,10	36,97	46,40	30,00	154,68%
Кондитерские изделия	30,00	0,00	0,00	0,00	60,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	10,00	120,00%
Чай	0,50	0,50	1,00	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	1,00	0,00	0,60	1,00	60,00%
Какао-порошок	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	4,00	1,60	1,00	160,00%
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	0,20	206,50%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00%
Соль йодированная	3,00	2,25	3,51	1,50	3,40	3,05	4,03	1,80	2,02	2,96	2,75	3,00	91,73%
Специи	0,18	0,21	0,11	0,20	0,05	0,11	0,25	0,11	0,11	0,06	0,14	2,00	6,95%

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»

[Signature] А. В. Голубева

«*25*» *декабря* 2023 г.

