

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МАУО «Кировский КШП»
А. В. Голубева
2024 г.

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «Хиби́нская гимназия»
Л. А. Новикова
2024 г.

**Примерное двенадцатидневное меню двухразового питания детей,
дифференцированное по возрастным группам обучающихся (с 7 до 11 лет),
в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей
на базе школ в период весенних каникул
г. Кировск**

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии
по приёмам пищи к примерному двенадцатидневному меню двухразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),
в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей
на базе школ в период весенних каникул
г. Кировск**

Дни	Завтрак	Второй завтрак	Обед
	20,0%	5,0%	35,0%
1 - день	24,25%	4,34%	33,72%
2 - день	21,00%	4,51%	38,56%
3 - день	25,61%	4,34%	34,60%
4 - день	23,50%	4,51%	36,52%
5 - день	23,07%	4,13%	30,60%
6 - день	21,17%	4,51%	33,57%
7 - день	23,12%	4,34%	35,99%
8 - день	27,62%	4,51%	31,59%
9 - день	22,97%	4,13%	35,75%
10 - день	23,50%	4,51%	39,42%
11 - день	27,95%	4,34%	38,24%
12 - день	24,64%	4,51%	36,41%
Среднее значение	24%	4%	35%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	48,89	34,48	210,16	1464,43
2 - день	48,70	54,08	173,08	1505,69
3 - день	44,96	45,55	202,47	1516,75
4 - день	52,51	59,96	160,33	1516,41
5 - день	50,26	38,82	170,74	1358,15
6 - день	52,18	39,62	177,40	1392,37
7 - день	48,10	55,97	169,07	1491,00
8 - день	52,36	49,10	187,12	1497,46
9 - день	50,73	46,02	181,26	1476,79
10 - день	52,44	61,18	176,62	1584,70
11 - день	50,92	53,87	212,30	1657,46
12 - день	53,63	62,83	158,42	1540,73
Среднее значение	50,5	50,1	181,6	1500,2
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	66%	63%	54%	64%

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

День 1 / 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
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Котлеты морковные с молоком сгущенным	151	200/30	10,18	8,84	58,22	363,60	121,02	106,04	264,94	2,24	34,00	6,06	0,18
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
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
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
Итого :				15,65	12,12	96,27	569,95	267,80	132,54	382,19	4,65	54,00	6,54	0,28

ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
1	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
Итого:				6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08

ОБЕД														
1	Салат зеленый с огурцами	18	60	0,89	5,44	1,96	43,32	19,27	8,23	21,06	0,34	0,00	0,22	0,01
2	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
3	Плов из птицы	291	200	16,95	10,47	35,73	305,33	46,35	54,04	175,33	1,97	19,47	0,49	0,11
4	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
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
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
Итого :				33,24	22,36	113,89	792,48	135,26	137,42	449,59	9,22	24,72	3,79	0,42
ВСЕГО:				48,89	34,48	210,16	1464,43	403,06	269,96	831,78	13,87	78,72	10,33	0,70

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

День 2 / 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
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Макароны отварные с сыром с зеленым горошком	204/306	150/50	14,71	13,66	35,92	325,75	252,37	40,19	228,35	2,80	122,20	1,25	0,18
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00
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
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
Итого :				17,14	14,28	73,22	493,50	287,57	55,09	260,00	5,44	122,20	1,74	0,24

ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
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
Итого:				6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08

ОБЕД														
1	Салат "Весна"	28	60	1,10	3,43	1,81	42,55	26,03	8,35	26,87	0,50	8,88	0,28	0,01
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	106/107	200/25	5,95	3,12	12,68	112,30	50,71	38,48	114,05	1,17	12,53	1,23	0,13
3	Котлеты домашние	271	100/5	13,58	20,83	9,26	281,71	18,00	20,05	131,88	2,14	23,42	1,54	0,21
4	Рагу из овощей (1-й вариант)	143	150	2,60	11,04	11,85	163,43	53,94	24,39	65,25	0,89	39,00	3,02	0,09
5	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
6	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
7	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
Итого :				31,56	39,80	99,86	906,19	196,52	130,21	470,99	8,13	84,08	8,53	0,61
Итого:				48,70	54,08	173,08	1505,69	484,09	185,30	730,99	13,57	206,28	10,27	0,85

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	181	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	133,77	20,30	118,19	0,47	58,00	0,52	0,08
2	Молоко кипяченое	385	200	5,80	5,00	9,60	107,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08
3	Крендель сахарный	415	50	3,54	6,57	27,87	185,00	9,70	12,20	37,50	0,64	9,00	2,26	0,06
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
Итого :				17,35	22,49	82,15	601,75	388,47	64,00	351,94	1,59	107,00	3,06	0,25

ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
1	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
Итого:				6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08

ОБЕД														
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	82	200	3,04	5,34	8,75	102,00	41,18	22,80	59,68	4,98	0,00	1,95	0,05
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
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
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
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
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
Итого :				27,61	23,06	120,32	813,00	205,50	132,29	470,56	10,92	29,65	9,50	0,45
Итого :				44,96	45,55	202,47	1516,75	593,97	196,29	822,50	12,50	136,65	12,55	0,70

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

День 4 / Четверг

№ 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
				г	г	г		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
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
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
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
Итого :				26,02	18,25	70,52	552,30	311,96	55,37	356,74	4,18	104,34	1,20	0,1

ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
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
Итого:				6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08

ОБЕД														
1	Щи зелёные 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
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
3	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	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
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
Итого :				26,49	41,71	89,81	858,11	121,69	153,58	448,99	14,71	0,25	8,90	0,7
Итого:				52,51	59,96	160,33	1516,41	433,65	208,95	805,73	18,89	104,59	10,10	0,9

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Биточки 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
2	Пюре картофельное со свежим помидором	312/71	150/20	3,28	4,12	21,21	141,65	39,78	31,75	91,80	1,19	0,00	0,32	0,15
3	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00
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
Итого :														
				20,25	16,25	76,29	542,10	127,74	67,13	295,24	3,41	29,40	6,02	0,29
ВТОРОЙ 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
Итого:				3,90	2,90	13,80	97,00	112,00	13,00	86,00	0,10	10,00	0,00	0,03
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
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом	294	100/5	17,40	13,13	15,58	252,95	58,58	22,20	78,50	3,61	33,80	68,40	0,20
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
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
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
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
Итого :														
				30,01	22,57	94,45	719,05	190,76	106,62	314,94	12,30	34,05	74,41	0,49
				50,26	38,82	170,74	1358,15	318,50	173,75	610,18	15,71	63,45	80,43	0,78

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

День 6 / Суббота

№ 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
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Морковная запеканка с творогом с молоком сгущенным	163	120/30	13,07	10,57	41,90	320,34	197,03	52,05	224,22	1,17	68,10	0,87	0,10
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00
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
4	Фрукты	338	120	0,48	0,48	11,76	56,40	19,20	10,80	13,20	2,40	0,00	0,24	0,04
Итого :				15,58	11,27	81,16	497,49	235,43	68,75	258,07	4,21	68,10	1,40	0,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
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
Итого:				6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08
ОБЕД														
1	Солянка домашняя	ТТК	200/25/25	13,44	15,93	8,91	231,64	30,00	27,69	128,49	1,40	12,80	0,73	0,23
2	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	315	160/40	14,83	11,04	23,07	251,04	71,70	48,02	188,85	1,79	45,52	0,70	0,90
3	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
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
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
Итого :				36,60	28,35	96,24	788,88	149,54	114,65	450,28	6,62	58,57	3,89	1,30
Итого :				52,18	39,62	177,40	1392,37	384,97	183,40	708,35	10,83	126,67	5,29	1,47

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

День 7 / 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
				г	г	г		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
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
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
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
Итого :														
				18,35	19,84	72,57	543,35	453,55	68,83	427,55	2,95	126,80	1,15	0,22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
1	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
Итого:				6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08
ОБЕД														
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	19	60	0,68	3,63	2,03	43,62	16,23	9,25	19,04	0,40	0,00	0,32	0,02
2	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	71,80	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	1,88	0,05
3	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
4	Макаронные изделия отварные с маслом	203	150	5,71	4,34	31,63	188,98	12,15	8,55	38,70	0,85	20,00	0,86	0,06
5	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
6	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
7	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
Итого :														
				29,75	36,13	96,50	845,65	146,60	97,95	395,34	9,64	53,05	8,28	0,33
				48,10	55,97	169,07	1491,00	600,15	166,78	822,89	12,59	179,85	9,43	0,55

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

День 8 / 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
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Омлет паровой с маслом и салатом из свеклы с зеленым горошком	215/45	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
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00
3	Ватрушка с брусникой	410	75	4,46	2,98	44,12	222,00	15,60	17,40	42,80	1,08	18,00	0,86	0,08
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
Итого :				24,46	28,67	79,04	649,06	212,66	62,65	383,47	5,83	360,20	3,43	0,22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
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
Итого:				6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08
ОБЕД														
1	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	102	200	5,99	5,62	13,23	137,60	35,80	30,36	86,48	5,64	0,00	1,97	0,19
2	Рыба запеченная под молочным соусом	233	200	13,60	13,62	19,34	254,00	119,08	47,08	205,66	1,24	56,76	0,62	0,12
3	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
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
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
Итого :				27,90	20,43	108,08	742,40	213,86	130,40	445,08	10,38	57,01	4,80	0,49
Итого:				52,36	49,10	187,12	1497,46	426,52	193,05	828,55	16,20	417,21	8,22	0,71

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

День 9 / Среда

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														
Биточки 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	1,0
Пюре картофельное с соевым 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	18,8
Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00	2,8
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 :			20,19	16,95	75,86	539,70	129,54	65,93	294,84	3,35	29,40	5,90	0,28	22,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
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
Итого:			3,90	2,90	13,80	97,00	112,00	13,00	86,00	0,10	10,00	0,00	0,03	0,50
ОБЕД														
Пюре картофельное 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
Пирожки 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
Салата тушеная в сметанном соусе	324	150	2,43	1,94	15,60	89,55	57,36	31,34	63,51	1,98	11,40	0,24	0,04	1,72
Сельдь из плодов или ягод с/м	350	200	0,13	0,05	24,54	117,00	14,38	3,94	8,34	0,07	0,00	0,01	0,01	2,16
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
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 :			30,54	29,07	105,40	840,09	145,38	122,48	442,94	8,29	40,06	3,13	0,50	13,1
Итого :			50,73	46,02	181,26	1476,79	274,92	188,41	737,78	11,64	69,46	9,03	0,78	35,8

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

День 10 / 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
				г	г	г		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
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
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
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
Итого :				26,02	18,25	70,52	552,30	311,96	55,37	356,74	4,18	104,34	1,20	0,16

ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
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
Итого:				6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08

ОБЕД														
1	Суп из овощей	99	200	1,27	3,99	7,32	76,20	27,88	16,60	39,42	0,62	0,00	1,86	0,06
2	Плов (свинина)	265	200	16,83	37,56	34,52	544,00	16,56	52,85	232,81	2,41	0,00	3,64	0,52
3	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
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
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
Итого :				26,42	42,93	106,10	926,40	92,28	108,39	405,17	6,47	0,25	7,96	0,75
Итого:				52,44	61,18	176,62	1584,70	404,24	163,76	761,91	10,64	104,59	9,16	0,91

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

День 11 / 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
				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
2	Молоко кипяченое	385	200	5,80	5,00	9,60	107,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08
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
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
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
Итого :				19,25	23,58	90,71	656,75	409,00	101,80	426,62	4,36	100,00	3,02	0,39

ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
1	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
Итого:				6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08

ОБЕД														
1	Винегрет овощной	67	60	0,84	6,02	4,37	75,06	18,74	11,72	25,96	0,50	0,00	2,70	0,02
2	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	2,35	0,09
3	Котлеты рубленые из птицы с маслом	294	100/5	17,40	13,13	15,58	252,95	58,58	22,20	78,50	3,61	33,80	68,40	0,20
4	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
5	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
6	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
7	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
Итого :				31,67	30,29	121,59	898,71	248,63	142,03	374,34	9,75	34,05	78,25	0,53
Итого:				50,92	53,87	212,30	1657,46	657,63	243,83	800,96	14,10	134,05	81,27	0,92

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

День 12 / Суббота

№ 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
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Сырники из творога с молоком сгущенным	219	120/30	24,99	20,46	29,58	402,00	284,31	381,70	338,44	0,88	83,70	3,49	0,09
2	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,01	0,00
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
4	Фрукты	338	120	0,48	0,48	11,76	56,40	19,20	10,80	13,20	2,40	0,00	0,24	0,04
Итого :														
				27,50	21,16	68,84	579,15	322,71	398,40	372,29	3,92	83,70	4,02	0,16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
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
Итого:														
				6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08
ОБЕД														
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	82	200	3,04	5,34	8,75	102,00	41,18	22,80	59,68	4,98	0,00	1,95	0,05
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
3	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	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
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
Итого :														
				26,13	41,67	89,58	855,58	116,00	115,07	409,91	13,89	0,25	7,37	0,67
				53,63	62,83	158,42	1540,73	438,71	513,47	782,20	17,80	83,95	11,38	0,82

**Накопительная ведомость к примерному двенадцатидневному меню двухразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),
в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей
на базе школ в период весенних каникул
г. Кировск**

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	11 день меню	12 день меню	Фактически выдано (среднее значение)	Суточная норма по СанПиП	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	50,00	50,00	80,00	62,50%
Хлеб пшеничный	91,00	96,00	100,00	79,80	120,00	78,60	50,00	75,00	146,00	79,80	95,00	75,00	90,52	150,00	60,34%
Мука пшеничная	0,00	0,00	30,60	4,00	1,80	3,00	4,00	37,93	3,00	0,00	33,90	18,80	11,42	15,00	76,13%
Крупы, бобовые	77,00	20,00	28,00	7,00	0,00	20,00	50,00	16,00	0,00	51,00	44,00	0,00	26,08	45,00	57,96%
Макаронные изделия	0,00	41,00	0,00	0,00	10,00	0,00	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	15,00	56,67%
Картофель	80,00	143,00	146,00	148,00	168,00	30,00	26,00	152,00	208,00	40,00	78,60	116,00	111,30	187,00	59,52%
Овощи, томат-паста, зелень	314,00	211,50	100,40	74,80	243,00	217,20	139,00	79,00	201,00	62,00	253,50	102,40	166,48	280,00	59,46%
Фрукты свежие	100,00	107,00	0,00	130,00	27,00	127,00	0,00	32,00	27,00	130,00	100,00	127,00	75,58	185,00	40,86%
Сухофрукты	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	20,00	20,00	0,00	10,00	15,00	66,67%
Соки, напитки	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	66,67	200,00	33,33%
Мясо 1-й категории	28,50	70,00	0,00	79,00	0,00	142,00	79,00	0,00	98,50	74,00	0,00	80,00	54,25	70,00	77,50%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00%
Птица (цыплята-бройлеры)	63,00	0,00	10,00	10,00	88,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	88,00	10,00	23,25	35,00	66,43%
Рыба-филе	0,00	23,50	66,00	0,00	66,00	0,00	0,00	61,00	66,00	0,00	0,00	0,00	23,54	58,00	40,59%
Молоко	146,00	200,00	341,00	230,00	64,00	230,00	200,00	305,40	38,00	230,00	330,00	230,00	212,03	300,00	70,68%
Кисломолочные продукты	200,00	0,00	200,00	0,00	100,00	0,00	200,00	0,00	100,00	0,00	200,00	0,00	83,33	150,00	55,56%
Творог	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00	45,00	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00	110,00	31,25	50,00	62,50%
Сыр	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	10,00	40,00%
Сметана	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	13,60	23,00	0,00	10,00	5,00	0,00	0,00	4,72	10,00	47,17%
Масло сливочное	6,00	11,00	32,00	4,80	15,00	13,20	15,00	23,18	20,00	4,80	17,40	0,00	13,53	30,00	45,11%
Масло растительное	16,50	11,00	9,00	12,20	15,30	5,00	14,60	10,53	2,00	16,00	15,30	14,00	11,79	15,00	78,57%
Яйцо	2,00	6,07	4,50	14,80	1,50	9,80	0,00	121,80	4,72	4,80	0,00	4,80	14,57	40,00	36,41%
Сахар	10,00	25,00	34,00	19,60	29,50	31,00	16,00	35,40	27,00	34,60	32,60	22,00	26,39	30,00	87,97%
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00%
Чай	0,00	0,50	0,00	0,50	0,50	0,50	0,00	0,50	0,50	0,50	0,00	0,50	0,33	1,00	33,33%
Какао-порошок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00%
Кофейный напиток	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	2,00	33,33%
Дрожжи хлебопекарные	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,21	0,00	0,07	0,20	36,25%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,75	3,00	25,00%
Соль йодированная	2,25	2,63	2,25	1,20	4,10	2,30	2,20	1,53	2,65	1,20	2,60	1,40	2,19	3,00	73,08%
Специи	0,11	0,07	0,10	0,06	0,24	0,12	0,11	0,18	0,13	0,11	0,27	0,11	0,13	2,00	6,71%

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. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2016 г.
5. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. В.А. Тутельян. Справочник - Москва. ДеЛи плюс 2012г.
6. Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия. П.С Ершов.Изд.14, «Профи», Санкт-Петербург, 2016г.

Прошито и скреплено печатью 15

(пятнадцать) листов

Директор МАУО «Кировский КШП»

А. В. Голубева

МАУО
"КИРОВСКИЙ
КШП"

21 » февраля 2024 г.

