



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУО «Кировский КШП»

А. В. Голубева

« 05 » апреля 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Липинская гимназия»

Л. А. Новикова

« 05 » апреля 2024 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%	36,56%	13,15%
2 - день	28,12%	33,27%	14,88%
3 - день	24,35%	33,24%	15,45%
4 - день	23,50%	35,78%	15,77%
5 - день	19,72%	38,52%	11,84%
6 - день	25,04%	39,33%	13,24%
7 - день	24,70%	30,94%	16,43%
8 - день	26,18%	36,27%	13,36%
9 - день	23,50%	34,67%	15,45%
10 - день	22,34%	33,61%	10,77%
Среднее значение	24%	35%	14%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	52,47	59,04	239,42	1715,61
2 - день	69,64	61,76	232,57	1792,22
3 - день	73,83	52,77	202,17	1716,28
4 - день	58,75	70,79	219,02	1763,66
5 - день	53,78	70,26	195,25	1646,87
6 - день	53,29	61,89	257,97	1823,61
7 - день	56,62	62,20	223,14	1693,54
8 - день	40,99	58,13	268,94	1781,60
9 - день	71,03	58,46	215,07	1730,03
10 - день	54,08	48,08	222,20	1567,81
Среднее значение	58,4	60,3	227,6	1723,1
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	76%	76%	68%	73%

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
				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
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
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
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 :				16,12	20,76	73,10	547,35	479,31	70,96	389,95	3,42	134,40	0,84	0,31
ОБЕД														
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	60	0,63	3,65	1,54	41,46	21,45	13,57	19,58	0,39	0,00	0,42	0,02
2	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
3	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
4	Каша рассыпчатая гречневая	171	150	8,30	8,95	37,37	262,50	24,74	131,74	197,20	4,43	37,50	0,47	0,20
5	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
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 :				31,43	34,87	102,40	859,21	131,20	221,77	533,86	10,93	37,75	7,65	0,46
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
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	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 :				4,93	3,40	63,92	309,05	42,55	27,80	56,60	3,34	18,00	1,06	0,11
ВСЕГО:				52,47	59,04	239,42	1715,61	653,06	320,53	980,41	17,70	190,15	9,55	0,88
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	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
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

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		Са	Mg	P	Fe	A	E	B
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК														
1	Икра кабачковая	ПР	30	0,82	2,16	4,36	40,14	27,28	5,43	16,74	0,22	0,00	4,44	0,01
2	Омлет паровой с маслом	215	150/5	16,93	22,41	3,01	287,90	150,30	22,40	284,40	3,07	342,20	0,87	0,09
3	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
4	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
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
6	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 :				23,72	31,76	67,54	660,84	222,33	54,93	370,29	6,55	351,20	8,06	0,22
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
2	Рыба запеченная с помидорами и сыром	ТТК	100	15,01	10,30	1,65	159,90	169,48	25,14	193,84	0,74	47,06	3,17	0,06
3	Пюре картофельное	312	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	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 :				33,14	21,44	110,10	781,78	294,58	137,50	543,08	6,56	52,31	6,74	0,50
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
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	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 :				12,79	8,56	54,93	349,60	192,58	44,60	191,20	3,03	54,00	1,16	0,15
ВСЕГО:				69,64	61,76	232,57	1792,22	709,48	237,03	1104,57	16,14	457,51	15,95	0,87
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	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
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

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		Са	Mg	P	Fe	A	E	B
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Бобовые отварные (горошек)	306	30	0,87	0,82	1,74	17,76	7,18	6,05	18,40	0,21	4,20	0,07	0,02
2	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	Макаронные изделия отварные с маслом	203	150	5,46	5,79	30,46	195,71	12,14	8,14	37,57	0,81	28,57	0,81	0,06
4	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
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
Итого :				22,16	11,19	69,83	572,15	80,05	43,54	243,80	3,57	56,98	1,69	0,40
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
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
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
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
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 :				38,88	33,02	77,41	781,08	175,14	120,70	482,12	7,11	111,75	7,51	0,44
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
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	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 :				12,79	8,56	54,93	363,05	192,58	44,60	191,20	3,03	54,00	1,16	0,15
ВСЕГО:				73,83	52,77	202,17	1716,28	447,77	208,84	917,12	13,71	222,73	10,35	1,00
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	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
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

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		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B
				г	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
ОБЕД														
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	55	60	0,85	3,62	3,77	51,00	18,43	11,17	23,70	0,64	0,00	1,63	0,02
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	88	200	3,01	5,56	6,32	90,80	40,80	19,60	55,40	4,66	0,00	1,91	0,06
3	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
4	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
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 :				23,87	43,79	85,03	840,76	123,52	113,73	400,31	11,48	0,25	8,70	0,63
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
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
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
Итого :				8,86	8,75	63,47	370,60	184,52	47,47	179,16	3,83	59,40	1,17	0,30
ВСЕГО:				58,75	70,79	219,02	1763,66	620,00	216,57	936,21	19,48	163,99	11,06	1,09
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	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
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

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		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Овощи натуральные свежие (помидор)	71	20	0,22	0,04	0,76	4,40	2,80	4,00	5,20	0,18	0,00	0,14	0,01
2	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
3	Пюре картофельное	312	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	0,14
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
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
Итого :				18,35	16,77	58,98	463,40	122,59	63,63	278,99	3,11	29,40	5,75	0,26
ОБЕД														
1	Салат зеленый с огурцами	18	60	0,62	3,63	1,29	40,32	26,52	14,23	21,81	0,34	0,00	0,36	0,02
2	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
3	Плов (свинина)	265	200	16,83	37,56	33,17	544,00	16,56	52,85	232,81	2,41	0,00	3,64	0,52
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 :				30,07	47,17	86,78	905,17	85,88	105,98	435,67	6,29	54,25	6,40	0,73
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
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	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 :				5,36	6,31	49,49	278,30	44,08	31,40	70,18	3,28	35,00	1,64	0,12
ВСЕГО:				53,78	70,26	195,25	1646,87	252,55	201,01	784,84	12,69	118,65	13,79	1,11
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	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
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

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
				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
2	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
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
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 :				16,88	17,90	88,90	588,35	396,88	87,10	387,62	3,74	88,00	0,69	0,32
ОБЕД														
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	60	0,63	3,65	1,54	41,46	21,45	13,57	19,58	0,39	0,00	0,42	0,02
2	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
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	Каша рассыпчатая гречневая	171	150	8,30	8,95	37,37	262,50	24,74	131,74	197,20	4,43	37,50	0,47	0,20
5	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
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 :				31,43	40,59	104,96	924,21	153,29	221,16	545,66	10,88	70,55	8,63	0,48
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
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
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
Итого :				4,99	3,40	64,12	311,05	45,65	28,80	58,20	3,42	18,00	1,07	0,11
ВСЕГО:				53,29	61,89	257,97	1823,61	595,82	337,06	991,48	18,04	176,55	10,38	0,91
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	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
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

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	20	0,14	0,02	0,38	2,40	3,40	2,80	6,00	0,10	0,00	0,02	0,01
2	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
3	Рис отварной с овощами	ТТК	150	3,68	5,65	32,41	195,54	10,39	17,16	63,82	0,62	12,00	0,32	0,04
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
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
Итого :				19,43	26,72	64,55	580,45	50,84	45,91	222,36	3,47	35,41	0,63	0,22
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 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
3	Пюре картофельное	312	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03
Итого :				28,07	23,01	99,90	726,99	167,53	124,24	444,63	10,53	84,93	4,89	0,52
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
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	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 :				9,03	12,47	58,69	386,10	156,63	43,55	153,50	3,11	23,00	3,70	0,16
ВСЕГО:				56,52	62,20	223,14	1693,54	375,00	213,70	820,49	17,11	143,34	9,22	0,93

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	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
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

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 8 / 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	мг
ЗАВТРАК														
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	173	100/5	4,32	5,53	22,16	156,00	73,39	22,17	110,65	1,17	27,40	0,39	0,07
2	Блинички с вареньем в асс-те	ТТК	140/30	6,30	2,10	67,00	311,40	35,57	29,19	91,36	1,86	26,67	2,32	0,15
3	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
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 :				13,05	8,25	121,46	615,20	144,01	66,26	233,66	5,65	54,07	3,19	0,28
ОБЕД														
1	Салат зеленый с огурцами	18	60	0,62	3,63	1,29	40,32	26,52	14,23	21,81	0,34	0,00	0,36	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	1,18	0,12
3	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
4	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
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 :				23,03	44,65	86,39	852,40	121,49	121,18	400,51	7,31	0,25	6,68	0,70
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
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	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 :				4,91	5,23	61,09	314,00	46,50	28,53	59,00	3,71	35,00	1,12	0,11
ВСЕГО:				40,99	58,13	268,94	1781,60	312,00	215,97	693,17	16,66	89,32	10,99	1,09
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	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
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

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 9 / 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	г	г	г	г	г	г	г	г
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
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
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
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 :				32,49	32,94	91,38	814,68	168,12	129,37	471,76	7,81	29,25	6,92	0,51
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
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
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
Итого :				12,52	7,27	53,17	363,05	58,72	51,18	128,06	4,21	6,15	3,15	0,13
ВСЕГО:				71,03	58,46	215,07	1730,03	538,80	235,92	956,56	16,19	139,74	11,27	0,80
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	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
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

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	
				г	г	г		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
2	Бобовые отварные (горошек)	306	30	0,87	0,82	1,74	17,76	7,18	6,05	18,40	0,21	4,20	0,07	0
3	Макароны отварные с сыром	204	150	10,15	11,94	25,58	250,80	221,40	15,24	151,56	0,92	86,40	0,80	0
4	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
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
Итого :				19,98	18,54	69,37	524,91	471,36	51,79	362,21	1,64	120,60	1,15	0
ОБЕД														
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	55	60	0,85	3,62	3,77	51,00	18,43	11,17	23,70	0,64	0,00	1,63	0
2	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
3	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
4	Пюре картофельное	312	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	0
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
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
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
Итого :				29,29	27,73	99,14	789,85	184,89	156,45	582,07	15,74	5782,25	11,18	0
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
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
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
Итого :				4,81	1,82	53,69	253,05	44,40	30,39	57,64	3,10	0,00	1,18	0
ВСЕГО:				54,08	48,08	222,20	1567,81	700,64	238,64	1001,92	20,49	5902,85	13,51	0

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
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
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

**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска (завтрак + обед)**

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 за 10 дней)	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	75,00	68,40	54,80	75,00	50,00	71,00	50,00	72,80	75,00	64,20	150,00	42,80%
Мука пшеничная	2,00	31,35	0,00	0,00	0,00	4,00	1,00	60,24	1,80	7,45	10,78	15,00	71,89%
Крупы, бобовые	102,00	0,00	0,00	7,00	51,00	111,00	62,80	29,00	7,00	0,00	36,98	45,00	82,18%
Макаронные изделия	0,00	0,00	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,00	9,20	15,00	61,33%
Картофель	18,00	208,00	173,00	146,00	128,00	18,00	170,00	158,00	80,00	156,00	125,50	187,00	67,11%
Овощи, томат-паста, зелень	136,40	71,50	146,00	128,80	120,00	148,40	63,50	117,00	212,50	188,00	133,21	280,00	47,58%
Фрукты свежие	120,00	107,00	0,00	150,00	27,00	120,00	7,00	127,00	150,00	0,00	80,80	185,00	43,68%
Сухофрукты	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	20,00	8,00	15,00	53,33%
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	28,50	64,00	79,00	74,00	79,00	71,90	90,00	80,00	0,00	64,94	70,00	92,77%
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	0,00	139,00	10,00	41,00	0,00	10,00	10,00	0,00	10,00	22,00	35,00	62,86%
Рыба-филе	0,00	73,00	25,00	0,00	66,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,00	23,70	58,00	40,86%
Молоко	200,00	101,00	20,00	30,00	38,00	200,00	23,00	50,00	48,00	123,00	83,30	300,00	27,77%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	20,00	150,00	13,33%
Творог	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00	22,00	50,00	44,00%
Сыр	20,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	5,90	10,00	59,00%
Сметана	0,00	2,50	0,00	5,00	0,00	23,00	0,00	0,00	5,00	11,50	4,70	10,00	47,00%
Масло сливочное	16,00	17,00	10,00	4,80	10,00	15,00	24,00	5,00	4,80	12,00	11,86	30,00	39,53%
Масло растительное	17,60	7,35	17,00	15,20	12,00	14,60	7,00	15,00	7,30	13,00	12,61	15,00	84,03%
Яйцо	0,00	125,00	0,00	4,80	21,50	0,00	10,80	11,20	4,80	10,00	18,81	40,00	47,03%
Сахар	28,00	31,00	20,00	29,60	10,00	28,00	20,00	26,50	34,10	20,00	24,72	30,00	82,40%
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	3,00	10,00	30,00%
Чай	0,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,00	0,50	0,50	0,50	0,00	0,35	1,00	35,00%
Какао-порошок	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,00	40,00%
Кофейный напиток	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,80	2,00	40,00%
Дрожжи хлебопекарные	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,20	22,50%
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	2,75	3,00	2,75	1,50	3,25	3,00	2,00	2,25	1,50	2,50	2,45	3,00	81,67%
Специи	0,06	0,06	0,08	0,06	0,07	0,06	0,11	0,06	0,20	0,06	0,08	2,00	4,10%

**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска (полдник)**

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 за 10 дней)	Суточная норма по СанПиН	Выполнение в %
Хлеб ржано-пшеничный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00%
Хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	0,00	1,10	150,00	0,73%
Мука пшеничная	37,18	33,00	64,10	37,18	34,61	32,10	32,30	37,18	37,18	37,18	38,20	15,00	254,67%
Крупы, бобовые	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,00%
Макаронные изделия	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00%
Картофель	0,00	0,00	0,00	0,00	28,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	187,00	1,51%
Овощи, томат-паста, зелень	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	1,33	280,00	0,48%
Фрукты свежие	100,00	100,00	100,00	125,30	100,00	107,00	100,00	125,30	107,00	130,00	109,46	185,00	59,17%
Сухофрукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00%
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,00	0,00	3,70	70,00	5,29%
Субпродукты	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)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00%
Рыба-филе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,00	0,00%
Молоко	0,00	103,90	0,00	100,00	0,00	3,90	3,80	0,00	9,00	0,00	22,06	300,00	7,35%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,00%
Творог	0,00	27,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,72	50,00	5,44%
Сыр	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%
Сметана	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	10,00	13,00%
Масло сливочное	0,87	7,35	1,50	0,87	0,00	7,35	10,30	0,87	0,87	0,87	3,09	30,00	10,28%
Масло растительное	1,17	0,53	3,50	0,87	2,09	0,53	0,53	0,87	0,87	0,87	1,18	15,00	7,89%
Яйцо	3,47	3,00	5,40	3,49	4,15	1,80	3,50	3,49	1,97	3,49	3,38	40,00	8,44%
Сахар	11,97	17,20	19,40	19,47	11,84	15,40	15,83	19,47	11,97	16,97	15,95	30,00	53,17%
Кондитерские изделия	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	10,00	60,00%
Чай	0,50	0,00	0,50	0,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,40	1,00	40,00%
Какао-порошок	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,00	40,00%
Кофейный напиток	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	2,00	20,00%
Дрожжи хлебопекарные	0,28	0,21	0,48	0,28	0,26	0,21	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,20	142,00%
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	0,25	0,15	0,50	0,25	0,25	0,15	0,15	0,25	0,65	0,25	0,29	3,00	9,50%
Специи	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,65	2,00	32,50%

Список использованной литературы:

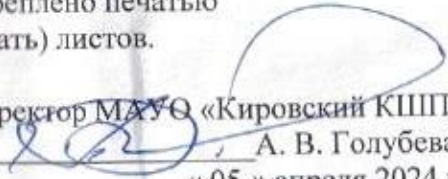
1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур 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

14 (четырнадцать) листов.



Директор МАУО «Кировский КШП»


А. В. Голубева

« 05 » апреля 2024 г.