



УТВЕРЖДАЮ:

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



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ООШ №8»
Г. В. Тарасова
« 05 » апреля 2024 г.

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

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

Дни	Завтрак	Обед	Полдниги
	20-25%	30-35%	10-15%
1 - день	21,82%	36,95%	11,36%
2 - день	24,30%	30,53%	12,85%
3 - день	24,63%	33,08%	13,34%
4 - день	25,11%	36,84%	13,62%
5 - день	20,21%	39,65%	10,23%
6 - день	23,64%	39,82%	11,44%
7 - день	24,94%	30,99%	14,20%
8 - день	28,00%	37,10%	10,73%
9 - день	25,11%	33,72%	13,28%
10 - день	22,37%	33,50%	9,30%
Среднее значение	24%	35%	12%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	59,21	68,59	258,63	1907,73
2 - день	70,69	63,28	239,74	1840,87
3 - день	75,47	57,30	246,77	1932,91
4 - день	71,03	88,25	239,68	2055,84
5 - день	61,98	83,91	220,79	1906,50
6 - день	60,63	72,84	278,60	2037,23
7 - день	62,77	65,74	261,62	1907,25
8 - день	42,25	71,76	300,08	2062,92
9 - день	81,77	66,02	244,91	1961,31
10 - день	61,85	59,01	239,82	1772,71
Среднее значение	64,8	69,7	253,1	1938,5
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	72%	76%	66%	71%

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	182	250/10	6,36	11,59	41,43	297,23	162,01	37,65	171,93	0,58	62,50	0,26	0,08	1,46
3	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,19	1,59
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
5	Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				17,38	21,63	81,11	593,58	511,23	78,49	423,74	3,53	138,90	0,89	0,33	13,19
ОБЕД															
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	100	1,04	6,08	2,57	69,10	35,75	22,61	32,63	0,66	0,00	0,71	0,03	11,38
2	Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	2,40	0,05	10,68
3	Мясо тушеное (говядина)	256	120	18,24	20,86	3,07	270,00	25,48	27,67	191,22	2,94	0,00	3,13	0,04	0,22
4	Каша рассыпчатая гречневая	171	180	9,96	10,74	44,84	315,00	29,69	158,09	236,64	5,32	45,00	0,56	0,24	0,00
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	2,00
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	0,00
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	0,00
Итого :				36,90	43,55	113,60	1005,10	164,64	267,00	629,14	12,82	45,25	9,02	0,53	24,27
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:				59,21	68,59	258,63	1907,73	718,42	373,29	1109,48	19,69	202,15	10,98	0,97	47,57

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	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	1,40
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	0,51
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	2,83
4	Крендель сахарный	415	30	3,34	6,57	27,87	185,00	9,70	12,20	37,50	0,64	9,00	2,26	0,06	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
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	10,00
Итого :				23,72	31,76	67,54	660,84	222,33	54,93	370,29	6,55	351,20	8,06	0,22	14,74
ОБЕД															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	250/25	7,19	5,71	15,58	155,03	35,08	37,73	124,15	1,54	5,00	1,44	0,14	11,21
2	Рыба запеченная с помидорами и сыром	ТТК	100	15,01	10,30	1,65	159,90	169,48	25,14	193,94	0,74	47,06	3,17	0,06	4,02
3	Пюре картофельное	312	180	3,68	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,00	0,22	0,17	21,79
4	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				34,19	22,96	117,27	830,43	307,91	149,13	574,94	6,99	52,31	7,04	0,54	37,75
ПОЛДНИК															
1	Загрушка 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:				70,69	63,28	239,74	1840,87	722,82	248,66	1136,43	16,57	457,51	16,25	0,92	63,83

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	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	2,91
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	3,52
3	Макаронные изделия отварные с маслом	203	180	6,55	6,94	36,55	234,86	14,57	9,77	45,09	0,98	34,29	0,98	0,07	0,00
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	0,03
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 :				25,15	12,55	88,22	670,05	87,48	48,66	267,57	4,01	62,70	2,13	0,45	6,46
ОБЕД															
1	Уха	ТТК	250	7,31	3,13	16,88	136,50	42,95	48,59	152,73	1,45	3,13	1,38	0,18	12,16
2	Голень/бедро цыпленка-бройлера запеченое	ТТК	100	24,00	18,30	0,10	261,00	44,00	22,00	178,00	1,90	70,00	1,20	0,07	0,00
3	Рагу из овощей (1-й вариант)	ТТК	180	3,12	13,25	14,22	196,12	64,73	29,27	78,30	1,07	46,80	3,62	0,11	22,52
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				42,76	36,05	95,46	899,82	199,52	138,80	541,97	7,85	120,18	8,66	0,53	134,69
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:				75,47	57,30	246,77	1932,91	346,69	226,05	911,59	15,51	198,50	14,25	1,61	151,25

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 4 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		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	160/40	31,37	23,34	47,31	523,20	366,95	51,69	431,19	1,39	139,12	0,88	0,12	0,84
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80	11,70	14,30	2,60	0,00	0,26	0,04	13,00
Итого :				33,86	24,08	82,35	683,10	403,70	68,29	464,54	4,53	139,12	1,42	0,19	13,87
ОБЕД															
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	55	100	1,42	6,03	6,28	85,00	30,72	18,62	39,50	1,07	0,00	2,72	0,03	5,95
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	88	250	3,37	6,35	7,90	108,75	50,65	24,03	65,00	4,83	0,00	2,38	0,07	15,98
3	Жаркое по-домашнему (свинина)	259	250	17,57	42,14	23,69	547,14	40,99	61,20	257,46	4,31	0,00	4,41	0,53	9,66
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	2,40
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 :				28,31	55,42	93,86	1002,14	153,86	137,85	477,20	12,94	0,25	11,14	0,76	33,99
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:				71,03	88,25	239,68	2055,84	742,08	253,61	1120,90	21,29	198,77	13,72	1,24	59,76

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	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	3,50
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	1,00
3	Пюре картофельное	312	180	3,68	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,00	0,22	0,17	21,79
4	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
5	Хлеб пшеничный	ТТК	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 :				20,87	17,93	75,37	549,60	134,98	72,68	312,55	3,59	29,40	6,06	0,32	29,12
ОБЕД															
1	Салат зеленый с огурцами	18	100	1,04	6,06	2,14	67,20	44,20	23,72	36,35	0,57	0,00	0,60	0,03	5,71
2	Бульон с курицей и яйцом	ТТК	250/20/20	7,82	5,70	0,14	84,15	20,75	7,40	74,15	0,95	55,00	0,20	0,02	0,00
3	Глов (свинина)	265	250	21,03	46,95	41,47	680,00	20,70	66,07	291,02	3,02	0,00	4,55	0,65	2,13
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 :				35,75	59,67	95,93	1078,60	109,65	129,69	515,56	7,21	55,25	7,57	0,87	9,84
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:				61,98	83,91	220,79	1906,50	288,71	233,77	898,30	14,09	119,65	15,27	1,31	49,63

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 6 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	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	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	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	182	250/10	9,37	12,84	45,96	339,73	172,03	59,50	229,71	1,53	62,50	0,26	0,24	1,46
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 :				18,74	19,02	97,81	643,08	430,81	99,00	432,96	4,04	92,50	0,74	0,37	13,26
ОБЕД															
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	100	1,04	6,08	2,57	69,10	35,75	22,61	32,63	0,66	0,00	0,71	0,03	11,38
2	Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	2,40	0,05	10,68
3	Бефстроганов	250	120	18,24	27,72	6,14	348,00	51,98	26,94	205,38	2,88	39,36	4,31	0,06	0,89
4	Каша рассыпчатая гречневая	171	180	9,96	10,74	44,84	315,00	29,69	158,09	236,64	5,32	45,00	0,56	0,24	0,00
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	2,00
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	0,00
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	0,00
Итого :				36,90	50,42	116,67	1083,10	191,15	266,26	643,30	12,76	84,61	10,20	0,55	24,94
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:				60,63	72,84	278,60	2037,23	667,61	394,06	1134,46	20,22	195,11	12,01	1,03	51,11

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 7 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				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	0,98
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	0,24
3	Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,42	6,78	38,89	234,65	12,47	20,59	76,58	0,74	14,40	0,38	0,05	3,82
4	Чай с лимоном	375/377	200/7	0,13	0,02	10,20	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
5	Хлеб пшеничный	ТТК	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 :				22,07	28,05	83,33	678,31	57,92	52,84	251,37	3,86	37,81	0,96	0,29	7,87
ОБЕД															
1	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	102	250	7,09	6,67	16,54	167,25	44,08	37,48	104,10	6,05	0,00	2,46	0,24	6,23
2	Рыба по-польски	ТТК	100	12,60	11,60	3,02	160,09	40,77	16,67	134,86	0,66	84,68	0,81	0,04	0,40
3	Пюре картофельное	312	180	3,68	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,00	0,22	0,17	21,79
4	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,51	0,02	0,73
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				31,68	25,22	119,60	842,84	188,20	140,41	495,81	11,42	84,93	5,70	0,62	29,15
ПОЛДНИК															
1	Булочка "Маковка"	ТТК	75	5,46	9,39	32,94	238,50	14,85	20,55	52,50	0,98	3,00	3,50	0,09	0,00
2	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 :				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:				62,77	65,74	261,62	1907,25	402,75	236,80	900,69	18,40	145,74	10,36	1,07	48,31

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 8 / 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	мг	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	0,48
2	Блинчики с вареньем	ТТК	210/40	2,00	3,15	98,20	457,90	49,08	41,54	133,44	2,52	40,01	3,37	0,23	1,67
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	2,83
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 :				8,75	9,30	152,66	761,70	157,52	78,61	275,74	6,31	67,41	4,24	0,36	14,98
ОБЕД															
1	Салат зеленый с огурцами	18	100	1,04	6,06	2,14	67,20	44,20	23,72	36,35	0,57	0,00	0,60	0,03	5,71
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне	96	250	3,62	6,49	11,98	126,25	30,55	26,08	72,73	4,93	0,00	2,38	0,10	8,40
3	Мясо духовое (свинина)	258	250	18,04	43,78	21,41	554,47	42,91	60,96	258,41	4,13	0,00	4,40	0,54	7,47
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	2,40
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 :				28,65	57,23	91,53	1009,17	149,16	144,76	482,73	12,36	0,25	9,00	0,80	23,98
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 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 :				4,85	5,23	55,89	292,05	43,25	27,53	57,40	3,61	35,00	1,11	0,11	10,34
ВСЕГО:				42,25	71,76	300,08	2062,92	349,92	250,90	815,87	22,28	102,66	14,35	1,27	49,30

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	160/40	31,37	23,34	47,31	523,20	366,95	51,69	431,19	1,39	139,12	0,88	0,12	0,84
2	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,00	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,00	3,50	16,25	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00
4	Фрукты	338	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80	11,70	14,30	2,60	0,00	0,26	0,04	13,00
Итого :				33,86	24,08	82,35	683,10	403,70	68,29	464,54	4,53	139,12	1,42	0,19	13,87
ОБЕД															
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	250/25	7,19	5,71	15,58	155,03	35,08	37,73	124,15	1,54	5,00	1,44	0,14	11,21
2	Котлеты (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	180	3,72	5,83	16,97	135,18	99,81	37,17	72,25	1,45	0,00	3,11	0,05	30,89
4	Компот из плодов и ягод с/м	ТТК	200	0,11	0,06	20,98	88,00	2,50	0,50	0,80	0,15	0,00	0,80	0,04	2,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				35,45	34,67	109,59	917,16	195,69	145,14	514,50	8,55	29,25	7,97	0,57	44,36
ПОЛДНИК															
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	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				12,46	7,27	52,97	361,05	55,62	50,18	126,46	4,13	6,15	3,14	0,13	10,06
ВСЕГО:				81,77	66,02	244,91	1961,31	655,01	263,61	1105,50	17,21	174,52	12,53	0,89	68,29

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 10 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	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	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	2,91
3	Макароны отварные с сыром	204	200	13,54	15,92	34,11	334,40	295,20	20,32	202,08	1,23	115,20	1,07	0,10	0,22
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	0,04	1,30
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 :				23,37	22,52	77,89	608,51	545,16	56,87	412,73	1,95	149,40	1,42	0,22	4,93
ОБЕД															
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	55	100	1,42	6,03	6,28	85,00	30,72	18,62	39,50	1,07	0,00	2,72	0,03	5,95
1	Щи зеленые на курином бульоне	ТТК	250	4,33	8,03	8,95	133,25	60,15	75,93	120,40	6,08	0,00	4,33	0,19	19,33
2	Печень по-строгановски	255/332	120	15,91	13,48	4,22	222,00	39,89	20,96	287,18	6,00	6938,40	4,13	0,24	10,14
3	Пюре картофельное	312	180	3,68	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,00	0,22	0,17	21,79
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	21,34	3,44	3,44	0,63	0,00	0,76	0,01	100,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	50	3,85	0,70	18,90	100,50	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
Итого :				33,67	34,67	108,24	911,15	222,97	187,75	683,93	17,79	6938,65	13,86	0,80	157,21
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	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 :				4,81	1,82	53,69	253,05	44,40	30,39	57,64	3,10	0,00	1,18	0,11	10,33
ВСЕГО:				61,85	59,01	239,82	1772,71	812,53	275,02	1154,30	22,84	7088,05	16,45	1,13	172,48

**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),
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)	Суточная норма по СанПиН	Выполнение в %
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	120,00	41,67%
Хлеб пшеничный	50,00	75,00	118,40	56,00	100,00	50,00	121,00	50,00	99,40	75,00	79,48	200,00	39,74%
Мука пшеничная	2,00	31,35	0,00	0,00	0,00	4,00	1,00	90,36	2,20	9,13	14,00	20,00	70,02%
Крупы, бобовые	125,00	0,00	0,00	9,00	61,00	136,00	81,20	30,00	9,00	0,00	45,12	50,00	90,24%
Макаронные изделия	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,00	11,80	20,00	59,00%
Картофель	22,50	254,00	209,00	184,50	154,00	22,50	206,50	217,00	100,00	189,00	155,90	187,00	83,37%
Овощи, томат-паста, зелень	194,00	75,50	170,00	184,80	166,00	209,40	71,50	169,00	253,00	212,00	170,52	320,00	53,29%
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	20,00	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	99,60	28,50	64,00	95,00	100,00	95,00	71,90	90,00	80,00	0,00	72,40	78,00	92,82%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,00	8,90	40,00	22,25%
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	53,00	41,51%
Рыба-филе	0,00	73,00	31,00	0,00	66,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,00	24,30	77,00	31,56%
Молоко	225,00	105,00	20,00	40,00	42,00	225,00	27,00	50,00	58,00	127,00	91,90	350,00	26,26%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	20,00	180,00	11,11%
Творог	0,00	0,00	0,00	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147,00	0,00	29,40	60,00	49,00%
Сыр	20,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	6,70	15,00	44,67%
Сметана	0,00	2,50	0,00	6,00	0,00	27,00	0,00	0,00	5,00	13,75	5,43	10,00	54,25%
Масло сливочное	17,00	18,00	11,00	4,80	11,00	17,00	25,00	5,00	6,40	15,20	13,04	35,00	37,26%
Масло растительное	19,00	7,35	18,00	19,00	16,00	16,00	7,00	17,00	7,30	16,00	14,27	18,00	79,25%
Яйцо	0,00	125,00	0,00	6,40	21,50	0,00	10,80	16,80	6,40	10,00	19,69	40,00	49,23%
Сахар	30,00	31,00	20,00	33,00	10,00	30,00	20,00	28,25	37,50	20,00	25,98	35,00	74,21%
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	4,00	15,00	26,67%
Чай	0,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,00	0,50	0,50	0,50	0,00	0,35	2,00	17,50%
Какао-порошок	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,20	33,33%
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	0,30	15,00%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00%
Соль йодированная	3,80	4,30	4,00	1,75	4,05	3,80	3,00	3,55	2,25	3,75	3,43	5,00	68,50%
Специи	0,06	0,06	0,08	0,06	0,07	0,06	0,11	0,06	0,22	0,06	0,08	2,00	4,20%

**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),
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)	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	120,00	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	200,00	0,55%
Мука пшеничная	37,18	33,00	64,10	37,18	34,61	32,10	32,30	37,18	37,18	37,18	38,20	20,00	191,01%
Крупы, бобовые	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	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	20,00	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	320,00	0,42%
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	20,00	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	78,00	4,74%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	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	53,00	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	77,00	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	350,00	6,30%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	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	60,00	4,53%
Сыр	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%
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	35,00	8,81%
Масло растительное	1,17	0,53	3,50	0,87	2,09	0,53	0,53	0,87	0,87	0,87	1,18	18,00	6,57%
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	35,00	45,58%
Кондитерские изделия	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	15,00	40,00%
Чай	0,50	0,00	0,50	0,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,40	2,00	20,00%
Какао-порошок	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,20	33,33%
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	0,30	94,67%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00%
Соль йодированная	0,25	0,15	0,50	0,25	0,25	0,15	0,15	0,25	0,65	0,25	0,29	5,00	5,70%
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.