УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУО «Кировский КШП»

_____ Л. В. Русанова

_____2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Хибинская гимназия»

_____ Л. А. Новикова

_____2023 г.

Примерное двенадцатидневное меню двухразового питания детей, дифференцированное по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше), 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 (12 лет и старше),
в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей
на базе школ в период весенних каникул
г. Кировск

Дни	Завтрак	Обед
	25,0%	35,0%
1 - день	21,34%	39,16%
2 - день	22,19%	36,79%
3 - день	22,58%	39,56%
4 - день	25,58%	31,85%
5 - день	27,39%	33,79%
6 - день	22,24%	31,86%
7 - день	21,34%	39,16%
8 - день	22,19%	36,79%
9 - день	22,58%	39,56%
10 - день	25,58%	31,85%
11 - день	27,39%	33,79%
12 - день	22,24%	31,86%
Среднее значение	24%	36%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	55,88	61,07	212,15	1645,61
2 - день	46,64	69,08	194,53	1604,42
3 - день	46,08	75,10	202,40	1690,10
4 - день	65,16	50,88	205,83	1562,35
5 - день	62,45	70,69	188,46	1637,97
6 - день	41,95	57,52	190,67	1471,29
7 - день	55,88	61,07	212,15	1645,61
8 - день	46,64	69,08	194,53	1604,42
9 - день	46,08	75,10	202,40	1690,10
10 - день	65,16	50,88	205,83	1562,35
11 - день	62,45	70,69	188,46	1637,97
12 - день	41,95	57,52	190,67	1471,29
Среднее значение	53,0	64,1	199,0	1602,0
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	59%	70%	52%	60%

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	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
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	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
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	10,0
	Итого :			14,64	15,93	93,41	580,33	340,23	74,99	339,99	3,61	86,90	1,07	0,36	13,0
	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	Бефстроганов	250	**120**	18,24	27,72	6,14	**348,00**	51,98	26,94	205,38	2,88	39,36	4,31	0,06	0,89
3	Каша рассыпчатая гречневая	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
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 :			41,25	45,13	118,75	1065,28	140,75	255,26	680,22	12,42	89,61	8,54	0,61	14,10
	ВСЕГО:			55,88	61,07	212,15	1645,61	480,98	330,25	1020,21	16,02	176,51	9,60	0,96	27,15

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом	182	**250/10**	9,76	14,23	42,49	**338,60**	190,35	75,83	287,14	2,14	62,50	0,89	0,27	1,47
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	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
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 :			17,13	17,71	92,84	603,70	342,13	105,83	420,64	4,82	82,50	1,64	0,40	12,7
	ОБЕД														
1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	96	**250**	3,62	6,49	11,98	**126,25**	30,55	26,08	72,73	4,93	0,00	2,38	0,10	8,40
2	Мясо духовое (свинина)	258	**250**	18,04	43,78	21,41	**554,47**	42,91	60,96	258,41	4,13	0,00	4,40	0,54	7,47
3	Напиток из северных ягод с/м	ТТК	**200**	0,20	0,00	24,80	**102,00**	10,00	2,00	2,00	0,20	0,00	0,20	0,00	2,40
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	**50**	3,85	0,70	18,90	**100,50**	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	**50**	3,80	0,40	24,60	**117,50**	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
	Итого :			29,51	51,37	101,69	1000,72	109,96	124,54	462,64	12,06	0,25	8,68	0,80	18,2
	ВСЕГО:			46,64	69,08	194,53	1604,42	452,09	230,37	883,28	16,89	82,75	10,32	1,21	31,0

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
	ЗАВТРАК														
1	Суп молочный с макаронными изделями с маслом	120	**250/10**	5,56	12,01	19,35	**216,10**	165,40	26,68	139,89	0,67	73,00	0,38	0,09	0,
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,
3	Булочка домашняя	424	**75**	5,46	9,39	32,94	**238,50**	14,85	20,55	52,50	0,98	3,00	3,50	0,09	0,
4	Хлеб пшеничный	ТТК	**50**	3,80	0,40	24,60	**117,50**	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,
	Итого :			14,95	21,82	87,09	614,15	204,30	56,63	229,29	2,54	76,00	4,44	0,24	
	ОБЕД														
1	Щи из свежей капусты с картофелем	88	**250**	1,77	4,95	7,90	**89,75**	49,25	22,13	49,00	0,83	0,00	2,35	0,06	15
2	Плов (свинина)	265	**250**	21,03	46,95	43,15	**680,00**	20,70	66,07	291,02	3,02	0,00	4,55	0,65	2,
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	100
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,
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,
	Итого :			31,13	53,28	115,31	1075,95	117,79	127,13	472,96	7,28	0,25	9,36	0,88	11
	ВСЕГО:			46,08	75,10	202,40	1690,10	322,09	183,76	702,25	9,81	76,25	13,80	1,12	12

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 4 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	Сырники из творога с молоком сгущенным	219	**160/40**	33,32	27,28	39,44	**536,00**	379,08	50,89	451,00	1,17	111,60	4,66	0,12	0,85
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 :			35,81	28,02	74,48	695,90	415,83	67,49	484,35	4,31	111,60	5,20	0,19	13,88
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	103	**250**	4,17	4,18	15,69	**128,00**	30,90	25,70	73,73	5,00	0,00	1,48	0,10	6,28
2	Котлеты рыбные с маслом	234	**100/5**	13,04	11,71	15,28	**220,95**	63,76	25,98	166,54	1,31	29,40	5,14	0,08	1,00
3	Пюре картофельное с соленым огурцом	312/70	**180/20**	3,83	5,78	24,87	**166,70**	48,98	36,10	108,72	1,33	0,00	0,24	0,17	22,49
4	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 :			29,35	22,86	131,35	866,45	202,62	140,74	501,93	11,14	29,65	9,07	0,53	30,50
	ВСЕГО:			65,16	50,88	205,83	1562,35	618,45	208,23	986,28	15,44	141,25	14,26	0,72	44,38

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	Омлет паровой с маслом и салатом из свеклы с зеленым горошком	ТТК	**200/5/50**	23,62	32,94	8,42	**402,28**	227,60	46,82	414,82	5,13	456,27	2,57	0,14	6,84
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	2,83
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	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	0,00
	Итого :			30,11	36,14	80,04	745,03	262,40	70,12	478,27	6,85	474,27	3,72	0,25	9,7
	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	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	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 ягод с/м	ТТК	**200**	0,30	0,12	22,15	**90,80**	19,18	9,30	9,90	0,45	0,00	0,21	0,01	25,80
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	**50**	3,85	0,70	18,90	**100,50**	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	**50**	3,80	0,40	24,60	**117,50**	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
	Итого :			32,34	34,55	108,42	892,94	207,57	139,50	447,64	12,88	23,66	7,48	0,63	63,1
	ВСЕГО:			62,45	70,69	188,46	1637,97	469,97	209,62	925,91	19,73	497,93	11,20	0,88	72,9

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 6 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	182	**250/10**	9,37	12,84	45,96	**339,73**	172,03	59,50	229,71	1,53	62,50	0,26	0,24	1,46
2	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	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
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	10,0
	Итого :			**16,74**	**16,32**	**96,31**	**604,83**	**323,81**	**89,50**	**363,21**	**4,21**	**82,50**	**1,01**	**0,37**	**12,**
	ОБЕД														
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	82	**250**	3,40	6,33	10,94	**122,75**	51,13	27,01	70,60	5,23	0,00	2,43	0,06	10,8
2	Жаркое по-домашнему (свинина)	259	**250**	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	Кисель из северных 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 :			**25,22**	**41,20**	**94,37**	**866,46**	**112,92**	**111,97**	**406,87**	**11,63**	**0,25**	**8,46**	**0,68**	**20,**
	ВСЕГО:			**41,95**	**57,52**	**190,67**	**1471,29**	**436,73**	**201,47**	**770,08**	**15,85**	**82,75**	**9,47**	**1,06**	**33,**

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 7 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
	ЗАВТРАК														
1	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,
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,
3	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,
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,
	Итого :			14,64	15,93	93,41	580,33	340,23	74,99	339,99	3,61	86,90	1,07	0,36	13
	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,
2	Бефстроганов	250	**120**	18,24	27,72	6,14	**348,00**	51,98	26,94	205,38	2,88	39,36	4,31	0,06	0,8
3	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	0,0
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	2,0
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	0,0
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	0,0
	Итого :			41,25	45,13	118,75	1065,28	140,75	255,26	680,22	12,42	89,61	8,54	0,61	14,
	ВСЕГО:			55,88	61,07	212,15	1645,61	480,98	330,25	1020,21	16,02	176,51	9,60	0,96	27,

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 8 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом	182	**250/10**	9,76	14,23	42,49	**338,60**	190,35	75,83	287,14	2,14	62,50	0,89	0,27	1,47
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	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
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 :			17,13	17,71	92,84	603,70	342,13	105,83	420,64	4,82	82,50	1,64	0,40	12,77
	ОБЕД														
1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	96	**250**	3,62	6,49	11,98	**126,25**	30,55	26,08	72,73	4,93	0,00	2,38	0,10	8,40
2	Мясо духовое (свинина)	258	**250**	18,04	43,78	21,41	**554,47**	42,91	60,96	258,41	4,13	0,00	4,40	0,54	7,47
3	Напиток из северных ягод с/м	ТТК	**200**	0,20	0,00	24,80	**102,00**	10,00	2,00	2,00	0,20	0,00	0,20	0,00	2,40
4	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	**50**	3,85	0,70	18,90	**100,50**	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	**50**	3,80	0,40	24,60	**117,50**	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
	Итого :			29,51	51,37	101,69	1000,72	109,96	124,54	462,64	12,06	0,25	8,68	0,80	18,27
	ВСЕГО:			46,64	69,08	194,53	1604,42	452,09	230,37	883,28	16,89	82,75	10,32	1,21	31,04

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 9 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	Суп молочный с макаронными изделями с маслом	120	**250/10**	5,56	12,01	19,35	**216,10**	165,40	26,68	139,89	0,67	73,00	0,38	0,09	0,83
2	Чай с лимоном	375/377	**200/7**	0,13	0,02	10,20	**42,05**	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83
3	Булочка домашняя	424	**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
4	Хлеб пшеничный	ТТК	**50**	3,80	0,40	24,60	**117,50**	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
	Итого :			14,95	21,82	87,09	614,15	204,30	56,63	229,29	2,54	76,00	4,44	0,24	3,6
	ОБЕД														
1	Щи из свежей капусты с картофелем	88	**250**	1,77	4,95	7,90	**89,75**	49,25	22,13	49,00	0,83	0,00	2,35	0,06	15,78
2	Плов (свинина)	265	**250**	21,03	46,95	43,15	**680,00**	20,70	66,07	291,02	3,02	0,00	4,55	0,65	2,13
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	100,0
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 :			31,13	53,28	115,31	1075,95	117,79	127,13	472,96	7,28	0,25	9,36	0,88	117,9
	ВСЕГО:			46,08	75,10	202,40	1690,10	322,09	183,76	702,25	9,81	76,25	13,80	1,12	121,5

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 10 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	Сырники из творога с молоком сгущенным	219	**160/40**	33,32	27,28	39,44	**536,00**	379,08	50,89	451,00	1,17	111,60	4,66	0,12	0,85
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 :			35,81	28,02	74,48	695,90	415,83	67,49	484,35	4,31	111,60	5,20	0,19	13,88
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	103	**250**	4,17	4,18	15,69	**128,00**	30,90	25,70	73,73	5,00	0,00	1,48	0,10	6,28
2	Котлеты рыбные с маслом	234	**100/5**	13,04	11,71	15,28	**220,95**	63,76	25,98	166,54	1,31	29,40	5,14	0,08	1,00
3	Пюре картофельное с соленым огурцом	312/70	**180/20**	3,83	5,78	24,87	**166,70**	48,98	36,10	108,72	1,33	0,00	0,24	0,17	22,49
4	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 :			29,35	22,86	131,35	866,45	202,62	140,74	501,93	11,14	29,65	9,07	0,53	30,50
	ВСЕГО:			65,16	50,88	205,83	1562,35	618,45	208,23	986,28	15,44	141,25	14,26	0,72	44,38

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 11 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	Омлет паровой с маслом и салатом из свеклы с зеленым горошком	ТТК	**200/5/50**	23,62	32,94	8,42	**402,28**	227,60	46,82	414,82	5,13	456,27	2,57	0,14	6,84
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	2,83
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	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	0,00
	Итого :			**30,11**	**36,14**	**80,04**	**745,03**	**262,40**	**70,12**	**478,27**	**6,85**	**474,27**	**3,72**	**0,25**	**9,75**
	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	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	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 ягод с/м	ТТК	**200**	0,30	0,12	22,15	**90,80**	19,18	9,30	9,90	0,45	0,00	0,21	0,01	25,80
5	Хлеб ржано-пшеничный	ТТК	**50**	3,85	0,70	18,90	**100,50**	16,50	28,50	97,00	2,25	0,25	1,15	0,10	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	**50**	3,80	0,40	24,60	**117,50**	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06	0,00
	Итого :			32,34	34,55	108,42	892,94	207,57	139,50	447,64	12,88	23,66	7,48	0,63	63,16
	ВСЕГО:			62,45	70,69	188,46	1637,97	469,97	209,62	925,91	19,73	497,93	11,20	0,88	72,91

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 12 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	182	**250/10**	9,37	12,84	45,96	**339,73**	172,03	59,50	229,71	1,53	62,50	0,26	0,24	1,46
2	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	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
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 :			**16,74**	**16,32**	**96,31**	**604,83**	**323,81**	**89,50**	**363,21**	**4,21**	**82,50**	**1,01**	**0,37**	**12,76**
	ОБЕД														
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	82	**250**	3,40	6,33	10,94	**122,75**	51,13	27,01	70,60	5,23	0,00	2,43	0,06	10,88
2	Жаркое по-домашнему (свинина)	259	**250**	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	Кисель из северных 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 :			**25,22**	**41,20**	**94,37**	**866,46**	**112,92**	**111,97**	**406,87**	**11,63**	**0,25**	**8,46**	**0,68**	**20,61**
	ВСЕГО:			**41,95**	**57,52**	**190,67**	**1471,29**	**436,73**	**201,47**	**770,08**	**15,85**	**82,75**	**9,47**	**1,06**	**33,37**

Список использованной литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населен
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 образовательны 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, пронумеровано и скреплено печатью

_____

_____) листов

Директор МАУО «Кировский КШП»

_____Л. В. Русанова

«20» февраля 2023 г.