

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУО «Кировский КШП»

МАУО  А. В. Голубева

КИРОВСКИЙ  2024 г.

КШП"



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Хибицкая гимназия»

 Л. А. Новикова

2024 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	Второй завтрак	Обед
	20,0%	5,0%	35,0%
1 - день	20,95%	3,75%	33,78%
2 - день	21,22%	3,90%	36,34%
3 - день	23,82%	3,75%	31,66%
4 - день	25,11%	3,90%	36,41%
5 - день	20,78%	3,57%	30,03%
6 - день	22,22%	3,90%	32,00%
7 - день	22,24%	3,75%	36,10%
8 - день	27,39%	3,90%	30,72%
9 - день	20,85%	3,57%	32,32%
10 - день	29,77%	3,90%	39,76%
11 - день	26,16%	3,75%	36,41%
12 - день	26,22%	3,90%	37,57%
Среднее значение	24%	4%	34%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	54,14	38,32	223,56	1590,76
2 - день	53,77	63,10	188,25	1671,54
3 - день	47,44	48,37	216,50	1611,18
4 - день	64,41	75,55	178,69	1779,49
5 - день	52,92	43,48	187,59	1479,03
6 - день	60,58	46,86	199,38	1580,76
7 - день	55,21	65,00	189,94	1688,69
8 - день	62,51	61,03	196,27	1686,58
9 - день	52,27	47,92	191,55	1543,35
10 - день	68,57	83,16	213,78	1997,20
11 - день	55,56	61,38	226,95	1803,76
12 - день	65,79	84,52	172,82	1841,05
Среднее значение	57,8	59,9	198,8	1689,4
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	64%	65%	52%	62%

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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		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	1
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
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
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 :				15,65	12,12	96,27	569,95	267,80	132,54	382,19	4,65	54,00	6,54	0,28	3

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

ОБЕД															
1	Салат зеленый с огурцами	18	100	1,47	6,10	3,35	72,12	32,31	13,88	35,12	0,57	0,00	0,64	0,03	18
2	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
3	Плов из птицы	291	250	21,19	13,09	44,66	381,66	57,94	67,55	219,16	2,46	24,34	0,61	0,14	7
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	4
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
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
Итого :				38,50	26,20	127,29	918,81	165,83	162,66	521,93	10,17	29,59	4,59	0,49	4
ВСЕГО:				54,14	38,32	223,56	1590,76	433,63	295,20	904,12	14,82	83,59	11,13	0,77	6

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК														
1	Макароны отварные с сыром с зеленым горошком	204/306	200/50	18,09	17,64	44,44	409,35	326,17	45,27	278,87	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 :				20,52	18,26	81,74	577,10	361,37	60,17	310,52	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	100	1,83	5,72	3,02	70,92	43,38	13,92	44,78	0,83	14,80	0,47	0,02
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	106/107	250/25	6,39	3,67	15,75	133,50	55,55	44,35	128,27	1,39	12,53	1,49	0,15
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	180	3,12	13,25	14,22	196,12	64,73	29,27	78,30	1,07	46,80	3,62	0,11
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 :				33,25	44,84	106,51	988,44	229,50	146,52	516,17	8,87	97,80	9,58	0,66
ВСЕГО:				53,77	63,10	188,25	1671,54	590,87	206,69	826,69	14,30	220,00	11,32	0,90

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	мг
ЗАВТРАК														
1	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	181	250/10	7,62	11,59	40,13	297,23	166,61	25,38	146,99	0,57	62,50	0,65	0,10
2	Молоко кипяченное	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 :				18,86	23,36	89,90	647,98	421,31	69,08	380,74	1,69	111,50	3,19	0,27
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	250	3,40	6,33	10,94	122,75	51,13	27,01	70,60	5,23	0,00	2,43	0,06
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	180/20	3,83	5,78	24,87	166,70	48,98	36,10	108,72	1,33	0,00	0,24	0,17
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 :				28,58	25,01	126,60	861,20	222,85	142,05	498,80	11,37	29,65	10,02	0,49
ВСЕГО:				47,44	48,37	216,50	1611,18	644,16	211,13	879,54	13,05	141,15	13,20	0,76

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	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	0,00
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	0,00
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	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	0,00
Итого :				33,86	24,08	82,35	683,10	403,70	68,29	464,54	4,53	139,12	1,42	0,19	0,00

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

ОБЕД															
1	Щи зелёные 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	0,00
2	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	0,00
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	0,00
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 :				30,55	51,47	96,34	990,39	141,64	180,63	521,36	15,99	0,25	10,64	0,90	0,00
ВСЕГО:				64,41	75,55	178,69	1779,49	545,34	248,92	985,90	20,52	139,37	12,06	1,09	0,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	А	Е	В
				г	г	г		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	180/20	3,67	4,90	24,54	164,70	44,38	33,30	103,92	1,21	0,00	0,36	0,17
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 :				20,64	17,03	79,62	565,15	132,34	68,68	307,36	3,43	29,40	6,06	0,31
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	250	3,40	6,33	10,94	122,75	51,13	27,01	70,60	5,23	0,00	2,43	0,06
2	Котлеты рубленные 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	180	3,72	5,83	16,97	135,18	99,81	37,17	72,25	1,45	0,00	3,11	0,05
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,06
Итого :				32,28	26,45	107,97	816,88	238,52	122,38	351,65	13,24	34,05	76,44	0,51
ВСЕГО:				52,92	43,48	187,59	1479,03	370,86	191,06	659,01	16,67	63,45	82,50	0,82

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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
ЗАВТРАК														
1	Морковная запеканка с творогом с молоком сгущенным	163	160/40	17,42	14,08	55,86	427,12	262,70	69,40	298,96	1,56	90,80	1,16	0,12
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 :				19,93	14,78	95,12	604,27	301,10	86,10	332,81	4,60	90,80	1,69	0,15
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	250	13,78	16,90	11,16	250,49	33,78	31,00	137,81	1,55	16,00	0,86	0,24
2	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	315	200/50	18,54	13,80	28,84	313,80	89,63	60,03	236,07	2,24	53,15	0,88	0,11
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 :				40,65	32,08	104,26	870,49	171,25	129,97	506,82	7,22	69,40	4,20	0,52
ВСЕГО:				60,58	46,86	199,38	1580,76	472,35	216,07	839,63	11,82	160,20	5,89	0,71

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 7 / 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 вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	173	250/10	10,78	12,01	55,05	373,48	182,86	55,38	275,88	2,92	58,50	0,88	0,18
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 :				20,49	20,79	83,30	604,83	489,64	79,88	482,13	3,53	130,50	1,26	0,26

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	100	1,13	6,05	3,38	72,70	27,05	15,41	31,73	0,66	0,00	0,53	0,03
2	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
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
4	Макаронные изделия отварные с маслом	203	180	6,84	4,39	37,82	220,16	14,34	10,26	46,14	1,02	20,00	1,03	0,07
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 :				34,73	44,21	106,65	981,86	178,12	114,74	459,50	10,72	59,61	9,85	0,37
ВСЕГО:				55,21	65,00	189,94	1688,69	667,76	194,62	941,63	14,24	190,11	11,10	0,63

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	А	Е	В
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК														
1	Омлет паровой с маслом и салатом из свеклы с зеленым горошком	215/45	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
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 брусничкой	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 :														
				30,11	36,14	80,04	745,03	262,40	70,12	478,27	6,85	474,27	3,72	0,25

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	250	7,09	6,67	16,54	167,25	44,08	37,48	104,10	6,05	0,00	2,46	0,24
2	Рыба запеченная под молочным соусом	233	250	17,00	17,03	24,18	317,50	148,85	58,85	257,08	1,55	70,95	0,78	0,15
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 :				32,40	24,89	116,23	835,55	251,91	149,29	514,12	11,10	71,20	5,44	0,57
ВСЕГО:				62,51	61,03	196,27	1686,58	514,31	219,41	992,39	17,94	545,47	9,16	0,82

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 9 / 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	г	г	г	г	г	г	г	г
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	0,0
2	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	0,1
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	0,0
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	0,0
Итого :														
				20,80	17,91	79,95	567,15	136,94	71,48	312,16	3,55	29,40	5,94	0,0
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	0,0
Итого:				3,90	2,90	13,80	97,00	112,00	13,00	86,00	0,10	10,00	0,00	0,0
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	0,1
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	0,1
3	Свекла тушенная в сметанном соусе	324	180	2,92	2,32	18,72	107,46	68,83	37,60	76,21	2,37	13,68	0,28	0,0
4	Кисель 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	0,0
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
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	0,00
Итого :				31,47	30,01	111,60	879,20	162,79	134,82	470,09	8,91	42,34	3,43	0,5
ВСЕГО:				52,27	47,92	191,55	1543,35	299,73	206,30	782,25	12,46	71,74	9,37	0,8

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	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
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 :				33,86	24,08	82,35	683,10	403,70	68,29	464,54	4,53	139,12	1,42	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	Суп из овощей	99	250	1,59	4,99	9,15	95,25	34,85	20,75	49,28	0,78	0,00	2,33	0,07
2	Глов (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
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 :				30,95	53,32	116,56	1081,45	103,39	125,76	473,23	7,23	0,25	9,34	0,8
ВСЕГО:				64,81	77,40	198,91	1870,55	507,09	194,05	937,77	11,75	139,37	10,75	1,08

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	г	г	г	г	г	г	г	г
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
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 :				21,11	24,70	99,62	711,48	442,93	113,70	471,96	4,66	104,50	3,07	0,44
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	100	1,40	10,04	7,29	125,10	31,24	19,53	43,27	0,83	0,00	4,50	0,04
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
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	180	3,72	5,83	16,97	135,18	99,81	37,17	72,25	1,45	0,00	3,11	0,05
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 :				34,45	36,68	127,33	990,28	279,16	157,94	419,69	14,32	34,05	80,60	0,56
ВСЕГО:				55,56	61,38	226,95	1803,76	722,09	271,64	891,65	18,98	138,55	83,67	1,00

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

день 14/ Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
				Б	Ж	У	Са		Mg	P	Fe	А	Е	В	
				г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г
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	
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 :				35,83	27,98	78,70	713,15	417,48	67,59	484,85	4,21	111,60	5,19	0,12	
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	250	3,40	6,33	10,94	122,75	51,13	27,01	70,60	5,23	0,00	2,43	0,06	
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	
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 :				30,09	51,41	96,05	987,22	134,54	131,47	472,51	14,96	0,25	8,73	0,73	
ВСЕГО:				65,92	79,39	174,75	1806,37	552,02	199,06	957,36	19,17	111,85	13,91	0,92	

**Накопительная ведомость 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**

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 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	50,00	50,00	120,00	41,67%
Хлеб пшеничный	91,00	96,00	100,00	81,00	145,00	79,80	50,00	75,00	146,00	81,00	95,00	75,00	92,90	200,00	46,45%
Мука пшеничная	0,00	0,00	30,60	5,00	2,00	3,75	5,00	39,25	3,38	0,00	34,30	25,40	12,39	20,00	61,95%
Крупы, бобовые	85,00	20,00	35,00	9,00	0,00	26,00	63,00	20,00	0,00	70,00	55,00	0,00	31,92	50,00	63,83%
Макаронные изделия	0,00	55,00	0,00	0,00	12,50	0,00	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,88	20,00	54,38%
Картофель	100,00	177,00	176,50	187,00	204,00	37,50	32,50	187,50	254,00	50,00	107,00	164,50	139,79	187,00	74,75%
Овощи, томат-паста, зелень	360,00	271,50	114,00	92,30	284,00	277,30	196,50	86,00	233,00	78,00	319,00	127,00	203,22	320,00	63,51%
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	20,00	50,00%
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	95,00	0,00	157,00	95,00	0,00	98,50	100,00	0,00	80,00	60,33	78,00	77,35%
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	40,00	0,00%
Птица (цыплята-бройлеры)	100,00	0,00	10,00	10,00	88,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	88,00	10,00	26,33	53,00	49,69%
Рыба-филе	0,00	23,50	66,00	0,00	66,00	0,00	0,00	73,00	66,00	0,00	0,00	0,00	24,54	77,00	31,87%
Молоко	176,00	200,00	370,00	240,00	68,00	240,00	225,00	336,40	42,00	240,00	355,00	240,00	227,70	350,00	65,06%
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	180,00	46,30%
Творог	0,00	0,00	0,00	147,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	147,00	0,00	146,00	41,67	60,00	69,44%
Сыр	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,75	15,00	31,67%
Сметана	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	17,30	27,00	0,00	11,25	6,00	0,00	0,00	5,63	10,00	56,29%
Масло сливочное	6,00	13,00	28,00	0,00	10,00	17,00	16,00	21,50	16,00	6,00	17,40	0,00	12,58	35,00	35,93%
Масло растительное	21,00	9,50	5,35	15,00	18,50	5,00	19,00	16,53	8,00	15,00	21,35	17,00	14,27	18,00	79,27%
Яйцо	2,00	8,47	4,50	16,40	1,50	12,72	0,00	161,80	4,72	6,40	0,00	6,40	18,74	40,00	46,86%
Сахар	10,00	25,00	36,00	23,00	30,00	33,00	17,50	35,40	28,00	38,00	34,60	26,50	28,08	35,00	80,24%
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	15,00	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	2,00	16,67%
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	1,20	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	0,30	24,17%
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	4,00	18,75%
Соль йодированная	2,75	3,33	3,15	1,60	4,50	3,00	2,90	2,92	3,90	1,40	3,10	2,20	2,90	5,00	57,92%
Специи	0,05	0,12	0,10	0,06	0,26	0,12	0,11	0,11	0,07	0,11	0,29	0,11	0,13	2,00	6,29%

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 рецептов 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 рецептов 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 рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия. П.С Ершов.Изд.14, «Профи», Санкт-Петербург, 2016г.

Прошито и скреплено печатью 15
пятидесять

) листов

Директор МАУО «Кировский КШП»

А. В. Голубева

21 » февраля 2024 г.

