

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУО «Кировский КШП»
Л.В. Русанова
"Кировский КШП" 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №10»
А.Ю. Сергеева
31 августа 2022 г.



**Примерное двенадцатидневное меню двухразового 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 двенадцатидневному меню двухразового питания детей,
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	21,82%	36,57%
2 - день	23,53%	34,71%
3 - день	25,50%	31,21%
4 - день	25,11%	36,07%
5 - день	28,07%	39,86%
6 - день	26,36%	30,50%
7 - день	23,63%	38,92%
8 - день	23,93%	30,25%
9 - день	26,58%	36,79%
10 - день	25,11%	33,72%
11 - день	20,04%	39,76%
12 - день	26,36%	30,21%
Среднее значение	25%	35%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	55,14	59,31	204,44	1588,33
2 - день	67,42	45,07	194,84	1584,22
3 - день	57,94	56,67	193,07	1542,43
4 - день	63,36	71,56	186,21	1664,24
5 - день	67,51	83,23	203,28	1847,76
6 - день	75,58	57,61	174,22	1546,61
7 - день	59,05	64,46	216,75	1701,58
8 - день	52,54	48,33	199,55	1473,70
9 - день	48,90	74,62	209,29	1723,80
10 - день	69,31	58,75	191,94	1600,26
11 - день	51,59	70,35	191,18	1626,65
12 - день	68,42	54,40	189,60	1538,72
Среднее значение	61,4	62,0	196,2	1619,9
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	68%	67%	51%	60%

**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 общеобразовательных учреждениях г. Кировска
(замена салата с 01 января)**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	21,82%	36,57%
2 - день	23,53%	34,71%
3 - день	27,32%	31,21%
4 - день	25,11%	36,07%
5 - день	28,07%	39,86%
6 - день	26,36%	30,50%
7 - день	23,63%	38,92%
8 - день	23,93%	30,25%
9 - день	26,58%	36,79%
10 - день	25,11%	33,72%
11 - день	20,04%	39,76%
12 - день	26,36%	30,21%
Среднее значение	25%	35%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	55,14	59,31	204,44	1588,33
2 - день	67,42	45,07	194,84	1584,22
3 - день	58,74	63,18	196,13	1591,90
4 - день	63,36	71,56	186,21	1664,24
5 - день	67,51	83,23	203,28	1847,76
6 - день	75,58	57,61	174,22	1546,61
7 - день	59,05	64,46	216,75	1701,58
8 - день	52,54	48,33	199,55	1473,70
9 - день	48,90	74,62	209,29	1723,80
10 - день	69,31	58,75	191,94	1600,26
11 - день	51,59	70,35	191,18	1626,65
12 - день	68,42	54,40	189,60	1538,72
Среднее значение	61,5	62,6	196,5	1624,0
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	68%	68%	51%	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		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	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 :															
Итого :				17,38	21,63	81,11	593,58	511,23	78,49	423,74	3,53	138,90	0,89	0,33	13,15
ОБЕД															
1	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
2	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
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	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 :															
Итого :				37,76	37,68	123,33	994,75	133,89	247,88	612,76	12,44	45,25	8,59	0,52	12,89
ВСЕГО:				55,14	59,31	204,44	1588,33	645,12	326,37	1036,50	15,97	184,15	9,49	0,86	26,08

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		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	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
2	Макаронные изделия отварные с маслом со свежим огурцом	203/71	180/20	6,98	4,41	38,20	222,56	17,74	13,06	52,14	1,12	20,00	1,05	0,08	0,98
3	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
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 :				24,72	9,20	88,14	639,99	83,47	45,90	256,22	3,94	44,21	2,13	0,44	4,53
ОБЕД															
1	Уха	ТТК	250	7,28	3,13	16,87	136,32	42,85	48,45	152,13	1,45	3,10	1,38	0,17	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	3,11	13,25	14,22	196,11	64,73	29,27	78,30	1,06	46,80	3,62	0,11	22,52
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 :				42,70	35,87	106,70	944,23	210,56	152,68	561,37	7,91	120,15	8,41	0,53	35,41
ВСЕГО:				67,42	45,07	194,84	1584,22	294,03	198,58	817,59	11,85	164,36	10,54	0,97	39,94

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ 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	Омлет паровой с маслом и салатом из белокочанной капусты	215/45	150/5/100	18,21	22,02	8,77	315,25	174,08	37,50	311,20	3,52	322,20	9,27	0,11	17,61
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	Крендель сахарный	415	75	5,31	9,86	41,81	277,50	14,55	18,30	56,25	0,96	13,50	3,39	0,09	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	0,00
Итого :				25,55	32,10	73,08	693,55	207,68	61,70	388,10	5,10	335,70	12,95	0,23	20,44
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 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	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 :				32,39	24,58	119,99	848,88	195,66	138,75	532,35	7,61	34,65	9,28	0,56	134,70
ВСЕГО:				57,94	56,67	193,07	1542,43	403,34	200,45	920,45	12,71	370,35	22,23	0,79	155,14

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 3 / Среда
(замена салата с 01 января)

№ 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	Омлет паровой с маслом и салатом из свеклы с зеленым горошком	ТТК	150/5/100	19,01	28,53	11,83	364,72	205,42	56,30	355,64	5,15	342,20	3,69	0,13	12,83
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	Крендель сахарный	415	75	5,31	9,86	41,81	277,50	14,55	18,30	56,25	0,96	13,50	3,39	0,09	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	0,00
Итого :				26,35	38,61	76,14	743,02	239,02	80,50	432,54	6,73	355,70	7,37	0,25	15,66
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 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	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 :				32,39	24,58	119,99	848,88	195,66	138,75	532,35	7,61	34,65	9,28	0,56	134,70
ВСЕГО:				58,74	63,18	196,13	1591,90	434,68	219,25	964,89	14,34	390,35	16,65	0,81	150,36

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		Ca	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	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	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
3	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
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 :				29,50	47,48	103,86	981,14	100,89	122,90	461,49	12,26	0,25	8,39	0,83	17,94
ВСЕГО:				63,36	71,56	186,21	1664,24	504,59	191,19	926,03	16,79	139,37	9,81	1,02	31,81

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															
		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
1	Котлеты (особые) с маслом	203/71	180/20	7,06	4,43	38,58	224,56	17,14	14,26	51,34	1,20	20,00	1,17	0,08	3,50
2	Макаронные изделия отварные с маслом со свежим помидором	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	Кофейный напиток с молоком	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	Хлеб пшеничный														
Итого :				30,81	29,48	91,69	763,61	184,72	69,50	361,64	4,49	64,00	2,64	0,36	5,06
ОБЕД															
		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
1	Бульон с курицей и яйцом	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
2	Плов (свинина)	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
3	Напиток из северных ягод с/м	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
4	Хлеб ржано-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	Хлеб пшеничный														
Итого :				36,70	53,75	111,59	1084,15	77,95	110,97	496,67	6,97	55,25	6,65	0,83	4,53
ВСЕГО:				67,51	83,23	203,28	1847,76	262,67	180,47	858,31	11,46	119,25	9,29	1,19	9,59

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 6 / Суббота

№ 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
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 молоком	375/378	200	1,52	1,35	10,90	61,05	126,45	15,40	92,80	0,39	10,00	0,00	0,04	1,33
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 :				37,26	29,35	75,38	716,90	531,33	81,49	574,35	4,44	121,60	5,20	0,23	15,18
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	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	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	0,04	2,05
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	0,01	2,16
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 :				38,32	28,26	98,84	829,71	184,26	125,12	464,78	12,07	83,93	5,57	0,38	12,61
ВСЕГО:				75,58	57,61	174,22	1546,61	715,59	206,61	1039,13	16,50	205,53	10,76	0,61	27,79

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / 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	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Яйцо вареное	209	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,24	0,03	0,00
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	1,20
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 :				21,33	19,89	93,38	642,83	351,64	86,68	469,93	6,33	178,50	1,60	0,31	12,50
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	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	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 :				37,72	44,57	123,37	1058,75	159,92	243,15	621,32	11,98	84,61	9,72	0,55	18,66
ВСЕГО:				59,05	64,46	216,75	1701,58	511,56	329,83	1091,25	18,31	263,11	11,32	0,87	31,16

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 8 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	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
2	Рис отварной со свежим огурцом	304/71	180/20	4,52	6,46	44,28	254,04	5,04	22,41	79,14	0,74	0,00	0,36	0,05	0,98
3	Соус красный основной	ТТК	30	0,33	0,60	1,86	14,40	5,10	3,30	24,30	0,12	0,00	0,18	0,01	0,21
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	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 :				20,46	28,11	77,90	650,95	47,19	51,66	255,98	3,61	23,41	0,83	0,26	4,26
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, тушенная в томате с овощами	229	120	13,00	6,60	5,07	140,00	52,09	64,71	216,25	1,13	7,76	3,36	0,07	4,97
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 :				32,08	20,22	121,65	822,75	199,52	188,45	577,21	11,89	8,01	8,25	0,65	33,72
ВСЕГО:				52,54	48,33	199,55	1473,70	246,71	240,11	833,19	15,50	31,42	9,07	0,91	37,98

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 9 / Среда

№ 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	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	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,00	0,06	1,59
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	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	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 :				19,39	23,24	107,60	723,08	355,15	107,04	416,52	4,93	88,90	3,07	0,42	13,05
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:				48,90	74,62	209,29	1723,80	465,11	231,58	879,16	17,00	89,15	11,74	1,22	31,32

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 10 / 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	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
ВСЕГО:				69,31	58,75	191,94	1600,26	599,39	213,43	979,04	13,08	168,37	9,39	0,76	58,23

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 11 / 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	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
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	22,88
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	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 :				20,64	17,03	74,62	545,20	132,19	68,68	307,36	3,41	29,40	6,06	0,31	26,71
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	10,38
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	100,00
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 :				30,95	53,32	116,56	1081,45	103,39	125,76	473,23	7,23	0,25	9,34	0,89	112,51
ВСЕГО:				51,59	70,35	191,18	1626,65	235,58	194,44	780,59	10,64	29,65	15,40	1,20	139,22

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 12 / Суббота

№ 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	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	0,85
2	Чай с молоком	375/378	200	1,52	1,35	10,90	61,05	126,45	15,40	92,80	0,39	10,00	0,00	0,04	1,33
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 :				37,26	29,35	75,38	716,90	531,33	81,49	574,35	4,44	121,60	5,20	0,23	15,18
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	Рагу из птицы	289	250	18,68	19,68	23,02	343,02	55,42	57,50	161,69	2,86	34,17	2,91	0,10	16,84
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	0,73
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 :				31,16	25,05	114,22	821,82	145,30	136,16	388,36	11,36	34,42	6,60	0,38	23,84
ВСЕГО:				68,42	54,40	189,60	1538,72	676,63	217,65	962,71	15,79	156,02	11,80	0,61	39,02