

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии
по примерному двенадцатидневному меню горячего питания обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак
	20-25%
1 - день	25,1%
2 - день	24,1%
3 - день	27,4%
4 - день	24,8%
5 - день	22,1%
6 - день	27,0%
7 - день	25,4%
8 - день	25,2%
9 - день	24,6%
10 - день	24,8%
11 - день	29,1%
12 - день	27,0%
Среднее значение	25,5%

Дни	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	19,0	25,0	73,3	590,2
2 - день	13,8	17,2	88,3	565,6
3 - день	27,1	35,1	53,4	635,7
4 - день	24,1	24,1	67,4	581,9
5 - день	22,5	19,5	63,3	520,3
6 - день	30,3	25,7	69,0	633,4
7 - день	15,1	23,1	81,2	596,1
8 - день	18,9	29,2	62,4	591,0
9 - день	22,0	28,9	55,8	578,8
10 - день	24,1	24,1	67,4	581,9
11 - день	18,3	18,3	111,0	683,6
12 - день	30,3	25,7	69,0	633,4
Среднее значение	22,1	24,7	71,8	599,3
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	28,7%	31,2%	21,4%	25,5%

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Первая неделя/ День 1 /Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	Е	В	С	
ЗАВТРАК																
1	Бобовые отварные (зеленый горошек)	306	20	0,58	0,54	1,16	11,84	4,8	4,04	12,3	0,14	2,80	0,05	0,01	1,94	
2	Сосиски отварные с маслом	243	60/5	7,24	16,83	2,50	183,05	15,6	10,20	89,1	1,09	20,0	0,30	0,11	0,00	
3	Макаронные изделия отварные с маслом	203	150	5,71	4,34	31,63	188,98	12,2	8,55	38,70	0,85	20,00	0,86	0,06	0,00	
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	
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 :				18,99	24,99	73,33	590,22	179,3	49,3	257,3	4,49	62,8	1,68	0,29	13,24	

МОЛОКО, СОК, КЕФИР															
1	Молоко	ПП	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПП	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПП	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Первая неделя/ День 2 /Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества						Витамины		
				Б г	Ж г	У г		Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A мг	E мг	B мг	C мг	
ЗАВТРАК																
1	Йогурт	ПР	95	2,28	2,38	15,20	90,25	128,3	13,30	86,5	0,10	19,00	0,00	0,03	0,57	
2	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	182	200/10	5,10	10,72	33,42	251,00	130,09	30,12	138,14	0,47	58,00	0,21	0,06	1,17	
4	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,2	21,34	124,6	0,48	24,40	0,00	0,06	1,59	
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 :				13,76	17,24	88,30	565,60	431,6	77,26	376,4	3,32	101,4	0,69	0,20	13,33	
МОЛОКО, СОК, КЕФИР																
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60	
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00	
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40	

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Первая неделя/ День 3 /Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества						Витамины		
				Б г	Ж г	У г		Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A мг	E мг	B мг	C 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	Омлет паровой	215	150/5	16,93	22,41	3,01	287,90	150,3	22,40	284,4	3,07	342,2	0,87	0,09	0,51	
3	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	10,21	42,05	14,05	2,40	4,40	0,34	0,00	0,01	0,00	2,83	
4	Крепдэль сахарный	410	50	3,54	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	
Итого :				27,14	35,10	53,39	635,70	355,1	47,50	442,6	4,53	403,2	3,52	0,19	3,48	

МОЛОКО, СОК, КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Первая неделя/ День 4 /Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества						Витамины					
				Б г	Ж г	У г		Са мг	Мг мг	Р мг	Fe мг	А мг	Е мг	В мг	С мг				
ЗАВТРАК																			
1	Масло (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	10,50	0,0	3,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00			
2	Запеканка из творога с молоком стуженным	223	150	21,92	16,59	42,00	405,00	39,8	322,7	322,7	0,96	97,50	0,62	0,09	0,71	0,00			
3	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,01	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03			
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,0	3,50	16,3	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00	0,00			
5	Консервы фруктовые	ПР	50	0,08	0,00	2,94	12,08	0,60	1,00	2,20	0,07	3,60	0,10	0,00	0,00	0,48			
Итого :				24,05	24,06	67,4	581,88	58,8	339,1	344,0	4,57	101,1	40,99	0,12	1,22				

МОЛОКО, СОК, КЕФИР																
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60	
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00	
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40	

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Первая неделя/ День 5 /Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества						Витамины														
				Б г	Ж г	У г		Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A мг	E мг	B мг	C мг													
ЗАВТРАК																												
1	Бобовые отварные (кукуруза)	306	20	0,41	0,58	1,96	14,72	1,87	0,04	9,96	0,08	2,80	0,01	0,00	0,93													
2	Котлеты рубленые из птицы	294	80/5	13,93	11,23	12,60	208,97	74,10	17,76	63,10	2,89	31,04	54,72	0,16	0,72													
3	Пюре картофельное	312	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	0,14	19,07													
4	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,8	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 :				22,47	19,49	63,25	520,29	243,7	63,05	265,9	4,39	53,8	55,18	0,38	22,02													

МОЛОКО, СОК, КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Первая неделя/ День 6 /Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества					Витамины																
				Б г	Ж г	У г		Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A мг	E мг	B мг	C мг														
ЗАВТРАК																													
1	Сыр (порциан)	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	Сырники из творога с молоком ступенным	219	150	23,23	19,22	36,73	413,57	301,5	39,30	336,2	0,81	79,07	3,15	0,09	0,71														
3	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	10,21	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 :				30,30	25,74	69,04	633,37	512,6	61,20	467,9	3,63	131,07	3,74	0,15	13,68														

МОЛОКО, СОК, КЕФИР																		
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60			
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00			
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40			

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Вторая неделя/ День 7 /Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества						Витамины		
				Б г	Ж г	У г		Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A мг	E мг	B мг	C мг	
ЗАВТРАК																
1	Масло (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	10,50	0,0	3,00	0,00	40,00	0,00	0,00	
2	Овощи наугубральные свежие (огурец)	71	15	0,17	0,03	0,57	3,30	2,10	3,00	3,90	0,14	0,00	0,11	0,01	2,63	
3	Тертелл 1-й вариант	278/331	120	8,87	9,83	11,69	171,27	43,9	21,60	106,7	0,96	39,0	0,60	0,07	0,85	
4	Рис отварной	304	150	3,65	5,38	36,67	209,70	1,3	16,33	60,92	0,53	0,00	0,28	0,03	0,00	
5	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,01	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	
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	
7	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 :				15,13	23,10	81,17	596,07	81,7	65,33	201,6	7,16	39,0	41,46	0,16	13,51	

МОЛОКО, СОК, КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Вторая неделя/ День 9 /Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины															
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C													
ЗАВТРАК																												
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,0	7,00	100,0	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14													
2	Биточки рыбные с маслом	234	80/5	10,44	10,09	12,36	183,37	51,25	20,78	133,53	1,05	27,52	4,11	0,06	0,80													
3	Картофельное пюре с луком	128	150/10	3,49	11,33	20,22	203,64	48,96	31,36	101,96	1,24	21,82	3,43	0,16	20,16													
4	Чай с молоком	378	200	1,52	1,35	10,91	61,05	126,5	15,40	92,8	0,39	10,00	0,00	0,04	1,33													
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 :				21,99	28,87	55,79	578,81	407,7	78,04	444,5	3,15	111,3	7,92	0,30	22,43													

МОЛОКО, СОК, КЕФИР																		
1	Молоко	ПП	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60			
2	Сок	ПП	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00			
3	Кефир	ПП	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40			

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Вторая неделя/ День 10 /Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества					Витамины				
				Б г	Ж г	У г		Са мг	Мg мг	Р мг	Fe мг	А мг	Е мг	В мг	С мг		
ЗАВТРАК																	
1	Масло (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	10,50	0,00	3,00	0,0	40,00	0,00	0,00		
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	150	21,92	16,59	42,00	405,00	39,9	322,71	322,7	0,96	97,50	0,62	0,09	0,71		
3	Чай с сахаром	375/376	200	0,07	0,02	10,01	40,05	10,95	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03		
4	Хлеб пшеничный	ТТК	25	1,90	0,20	12,30	58,75	5,0	3,50	16,3	0,28	0,00	0,28	0,03	0,00		
5	Консервы фруктовые	ПР	50	0,08	0,00	2,94	12,08	0,60	1,00	2,20	0,07	3,60	0,10	0,00	0,48		
Итого :				24,05	24,06	67,38	581,88	58,8	339,11	344,0	4,57	101,1	40,99	0,12	1,22		

МОЛОКО, СОК, КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Вторая неделя/ День 11 /Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества					Витамины											
				Б г	Ж г	У г		Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A мг	E мг	B мг	C мг									
ЗАВТРАК																								
1	Йогурт	ПР	95	2,28	2,38	15,20	90,25	128,3	13,30	86,5	0,10	19,00	0,00	0,03	0,57									
2	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	173	200/10	5,95	5,54	34,18	210,00	16,28	42,74	121,7	1,41	21,00	0,21	0,16	0,00									
3	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,2	21,34	124,56	0,48	24,40	0,00	0,06	1,59									
4	Булочка домашняя	424	50	3,64	6,26	21,96	159,00	9,9	13,70	35,00	0,65	2,00	2,33	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 :				18,25	18,32	111,02	683,60	327,7	103,58	395,0	4,91	66,4	3,02	0,36	12,16									
МОЛОКО, СОК, КЕФИР																								
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60									
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00									
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40									

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАСС

Вторая неделя/ День 12 /Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества															
				Б	Ж	У		Са мг	Мг мг	Р мг	Fe мг	А мг	Е мг	В мг	С 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	Сырники из творога с молоком ступенным	219	150	23,23	19,22	36,73	413,57	301,5	39,30	336,2	0,81	79,07	3,15	0,09	0,71								
3	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	10,21	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 :				30,30	25,74	69,04	633,37	512,6	61,20	467,8	3,63	131,1	3,74	0,15	13,68								

МОЛОКО, СОК, КЕФИР															
1	Молоко	ПР	200	6,00	5,00	9,40	106,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	2,60
2	Сок	ПР	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
3	Кефир	ПР	200	6,00	5,00	8,00	102,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,00	0,08	1,40

Список использованной литературы:

1. 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.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2016 г.
3. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. В.А. Тутельян. Справочник - Москва. ДеЛи плюс, 2012г.
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».
6. СанПиН 1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.» с изменениями.
7. Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия. П.С Ершов.Изд. 14, «Профи», Санкт-Петербург, 2016г.