

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МАУО «Кировский КШП»
Л.В. Русанова
_____ 2021 г.

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

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	20,10%	30,13%
2 - день	27,13%	31,01%
3 - день	26,23%	30,02%
4 - день	25,61%	36,26%
5 - день	23,57%	32,43%
6 - день	26,22%	33,17%
7 - день	23,57%	36,77%
8 - день	26,26%	30,72%
9 - день	19,93%	30,07%
10 - день	28,88%	34,15%
11 - день	25,42%	30,16%
12 - день	26,22%	36,35%
Среднее значение	25%	33%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	47,75	37,54	204,81	1366,46
2 - день	66,76	50,94	181,97	1581,32
3 - день	54,15	57,29	193,43	1530,10
4 - день	47,72	69,65	211,24	1682,97
5 - день	64,02	54,73	188,14	1523,02
6 - день	78,09	62,60	181,63	1615,47
7 - день	55,43	62,72	210,98	1641,28
8 - день	55,82	53,93	205,27	1549,85
9 - день	53,15	42,08	181,29	1359,96
10 - день	51,42	70,49	216,03	1714,65
11 - день	52,18	51,83	204,43	1511,86
12 - день	66,37	77,32	180,06	1701,82
Среднее значение	57,7	57,6	196,6	1564,9
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	64%	63%	51%	58%

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		г	г	г	г	г	г	г	г	г
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	203	180	6,84	4,39	37,82	220,16	14,34	10,26	46,14	1,02	20,00	1,03	0,07	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	0,03	
4	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	
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 :																
				26,32	15,24	97,43	737,84	84,97	53,30	268,97	4,22	46,21	4,17	0,46	3,55	
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 цыпленка-бройлера запеченная	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	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 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	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 :																
				40,44	35,70	84,54	843,48	192,26	141,02	531,58	7,39	120,15	7,84	0,49	60,48	
ВСЕГО:																
				66,76	50,94	181,97	1581,32	277,23	194,32	800,55	11,60	166,36	12,00	0,95	64,03	

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										мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК																					
1	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	0,90						
2	Макароны отварные с овощами со свежим помидором	205	180/20	6,43	7,23	34,99	230,48	26,10	24,81	66,26	1,42	0,00	3,91	0,10	6,75						
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 :														105,63	55,41	180,06	5,84	33,80	72,86	0,36	7,68
ОБЕД																					
1	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						
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	Рис отварной	304	180	4,38	6,45	44,02	251,64	1,64	19,60	73,13	0,63	0,00	0,34	0,03	0,00						
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	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 :														83,74	90,61	460,09	7,11	55,25	5,10	0,22	2,38
ВСЕГО:														189,37	146,02	640,15	12,95	89,05	77,96	0,58	10,06

6

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	Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C												
				г	г	г		мг									мг	мг	мг	мг	мг	мг						
ЗАВТРАК																												
1	Сырники из творога с молоком ступенным	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 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	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	120	0,48	0,48	11,76	56,40	19,20	10,80	13,20	2,40	0,00	0,24	0,04	12,00													
Итого :														35,83	27,98	78,70	713,15	417,48	67,59	484,85	4,21	111,60	5,19	0,19	15,68			
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	Бедро цыпленка-бройлера запеченное	ТТК	120	28,80	21,96	0,12	313,20	52,80	26,40	213,60	2,04	84,00	1,44	0,08	0,00													
3	Картофель отварной с укропом	310	180	3,43	5,18	27,62	170,82	17,57	35,19	95,67	1,39	0,00	0,18	0,11	25,20													
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	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 :														42,26	34,62	102,93	902,32	154,90	137,13	518,69	11,58	84,25	5,94	0,44	34,33			
ВСЕГО:														78,09	62,60	181,63	1615,47	572,38	204,72	1003,54	15,79	195,85	11,12	0,63	50,01			

4

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 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	128,25	13,30	86,45	0,10	19,00	0,00	0,03	0,57										
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	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										
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 :														19,04	18,13	100,13	641,08	468,33	93,52	503,14	3,77	101,90	1,16	0,29	3,36
ОБЕД																									
1	Щи из свежей капусты с каргофелем	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	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	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 :														36,39	44,59	110,85	1000,20	173,76	242,59	607,71	12,19	84,61	9,41	0,50	116,66
ВСЕГО:														55,43	62,72	210,98	1641,28	642,09	336,11	1110,85	15,95	186,51	10,56	0,79	120,02

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		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C	
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	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	
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 :				23,42	29,04	89,04	714,30	159,49	64,86	336,33	3,81	33,41	0,91	0,32	2,55	
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 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	11,13	
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 :				32,40	24,89	116,23	835,55	251,91	149,29	514,12	11,10	71,20	5,44	0,57	18,08	
ВСЕГО:				55,82	53,93	205,27	1549,85	411,40	214,15	850,45	14,91	104,61	6,35	0,89	20,63	

9

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		
				г				Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C	
				Б	Ж	У										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 пшениной 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	Чай с лимоном	375/376	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	
4	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	
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 :				19,68	25,22	95,42	691,48	377,13	86,10	385,36	3,02	116,50	2,98	0,34	4,43	
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	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	0,90	
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	0,10	0,06	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 :				32,50	26,61	109,01	820,38	217,94	121,45	353,78	12,94	34,05	75,69	0,57	42,19	
ВСЕГО:				52,18	51,83	204,43	1511,86	595,07	207,55	739,14	15,96	150,55	78,67	0,91	46,62	

102

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.