УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУО «Кировский КШП»

_____ Л.В. Русанова

_____ 2021 г.

Примерное двенадцатидневное меню двухразового питания детей дифференцированного по возрастным группам обучающихся (с 7 до 11 лет) 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 (7-11 лет)
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	23,30%	31,31%
2 - день	28,75%	33,35%
3 - день	29,08%	30,20%
4 - день	20,16%	36,35%
5 - день	25,75%	33,39%
6 - день	24,64%	36,27%
7 - день	26,66%	37,10%
8 - день	26,11%	31,59%
9 - день	23,07%	30,98%
10 - день	22,53%	39,53%
11 - день	28,44%	33,14%
12 - день	24,64%	36,42%
Среднее значение	25%	34%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	42,74	33,75	197,75	1283,27
2 - день	64,60	45,73	165,83	1459,29
3 - день	50,62	53,52	171,62	1392,95
4 - день	50,66	58,90	145,15	1327,81
5 - день	59,35	50,76	168,23	1389,65
6 - день	68,78	53,90	164,77	1431,55
7 - день	48,63	54,77	199,97	1498,35
8 - день	48,69	48,20	177,60	1356,01
9 - день	49,11	37,44	173,73	1270,15
10 - день	50,48	59,26	178,34	1458,41
11 - день	47,81	46,36	204,87	1447,20
12 - день	53,91	61,19	162,78	1435,13
Среднее значение	52,9	50,3	175,9	1395,8
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	69%	64%	53%	59%

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

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	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 жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	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
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 :			**12,85**	**16,37**	**86,67**	**547,60**	**405,12**	**69,92**	**341,84**	**2,97**	**97,00**	**0,69**	**0,19**	**13,04**
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/105	**200/25**	6,75	5,15	12,50	**133,83**	29,14	31,65	109,70	1,31	5,00	1,18	0,12	8,99
2	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	315*/331	**160/40**	14,83	11,04	23,07	**251,04**	71,70	48,02	188,85	1,79	42,52	0,70	0,09	20,57
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 :			**29,89**	**17,38**	**111,08**	**735,67**	**159,82**	**132,63**	**451,49**	**6,60**	**47,77**	**4,09**	**0,39**	**30,29**
	ВСЕГО:			**42,74**	**33,75**	**197,75**	**1283,27**	**564,94**	**202,55**	**793,33**	**9,57**	**144,77**	**4,77**	**0,58**	**43,33**

	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 7-11 ЛЕТ

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	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	**150/20**	5,85	4,36	32,01	**191,38**	15,55	11,35	33,35	0,95	20,00	0,88	0,07	0,98
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 :			**26,10**	**12,87**	**87,03**	**675,61**	**233,55**	**69,63**	**353,94**	**5,71**	**68,61**	**1,94**	**0,62**	**16,09**
	ОБЕД														
1	Уха	ТТК	**200**	5,85	2,50	13,50	**109,20**	34,36	38,87	122,18	1,16	2,50	1,10	0,14	9,73
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	**150**	2,60	11,04	11,85	**163,43**	53,94	24,39	65,25	0,89	39,00	3,02	0,09	18,77
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 :			**38,50**	**32,86**	**78,80**	**783,68**	**172,98**	**126,56**	**488,58**	**6,93**	**111,75**	**6,96**	**0,44**	**54,30**
	ВСЕГО:			**64,60**	**45,73**	**165,83**	**1459,29**	**406,53**	**196,19**	**842,52**	**12,64**	**180,36**	**8,90**	**1,06**	**70,39**

	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 7-11 ЛЕТ

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	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	ЗАВТРАК														
1	Омлет паровой с маслом и салатом из белокочанной капусты	215/45	**150/50**	17,55	20,40	5,54	**285,05**	161,59	29,95	297,05	3,29	322,20	5,07	0,10	9,06
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	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 :			**24,89**	**30,48**	**74,85**	**683,30**	**195,34**	**54,15**	**373,95**	**4,89**	**335,70**	**8,75**	**0,22**	**11,89**
	ОБЕД														
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	82	**200**	3,04	5,34	8,75	**102,00**	41,18	22,80	59,68	4,98	0,00	1,95	0,05	8,74
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	**150/20**	3,22	4,82	20,78	**139,25**	41,58	30,55	91,40	1,13	0,00	0,20	0,14	18,86
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 :			**25,73**	**23,05**	**96,77**	**709,65**	**189,36**	**114,77**	**434,31**	**10,58**	**29,65**	**9,48**	**0,41**	**128,60**
	ВСЕГО:			**50,62**	**53,52**	**171,62**	**1392,95**	**384,70**	**168,92**	**808,26**	**15,46**	**365,35**	**18,22**	**0,63**	**140,49**

	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 7-11 ЛЕТ

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	Запеканка из творога с йогуртом	223	**120/30**	22,57	16,59	19,52	**313,80**	219,86	32,92	285,74	1,01	99,24	0,60	0,08	0,53
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 :			**25,06**	**17,33**	**54,56**	**473,70**	**256,61**	**49,52**	**319,09**	**4,15**	**99,24**	**1,14**	**0,15**	**13,56**
	ОБЕД														
1	Щи зеленые на курином бульоне	ТТК	**200**	3,78	6,70	7,16	**110,40**	48,40	61,12	99,52	5,66	0,00	3,47	0,15	15,50
2	Жаркое по-домашнему (свинина)	259	**200**	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	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 :			**25,60**	**41,57**	**90,59**	**854,11**	**110,19**	**146,08**	**435,79**	**12,06**	**0,25**	**9,50**	**0,77**	**25,23**
	ВСЕГО:			**50,66**	**58,90**	**145,15**	**1327,81**	**366,80**	**195,60**	**754,88**	**16,21**	**99,49**	**10,64**	**0,92**	**38,79**

	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 7-11 ЛЕТ

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	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	0,90
2	Макароны отварные с овощами со свежим помидором	205/71	**150/20**	5,39	6,03	29,28	**192,80**	22,22	21,34	56,08	1,21	0,00	3,28	0,08	6,21
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
	Итого :			**27,86**	**22,04**	**73,11**	**605,10**	**211,58**	**61,04**	**240,83**	**5,23**	**53,80**	**71,96**	**0,35**	**8,41**
	ОБЕД														
1	Бульон с курицей и яйцом	ТТК	**200/20/20**	6,76	5,02	0,14	**73,60**	18,80	6,40	67,00	0,86	54,00	0,18	0,02	0,00
2	Мясо тушеное (говядина)	256	**100**	15,20	17,38	2,56	**225,00**	21,23	23,06	159,35	2,45	0,00	2,61	0,03	0,18
3	Рис отварной	304	**150**	3,65	5,37	36,68	**209,70**	1,37	16,34	60,95	0,53	0,00	0,28	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 :			**31,49**	**28,72**	**95,12**	**784,55**	**77,28**	**81,74**	**408,89**	**6,43**	**54,25**	**4,51**	**0,21**	**2,34**
	ВСЕГО:			**59,35**	**50,76**	**168,23**	**1389,65**	**288,86**	**142,78**	**649,72**	**11,66**	**108,05**	**76,46**	**0,57**	**10,75**

	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 7-11 ЛЕТ

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	Сырники из творога с молоком сгущенным	219	**120/30**	24,99	20,46	29,58	**402,00**	284,31	381,70	338,44	0,88	83,70	3,49	0,09	0,64
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 :			**27,50**	**21,16**	**68,84**	**579,15**	**322,71**	**398,40**	**372,29**	**3,92**	**83,70**	**4,02**	**0,16**	**15,47**
	ОБЕД														
1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	96	**200**	3,21	5,47	9,58	**104,80**	24,72	21,24	61,38	4,74	0,00	1,91	0,08	6,90
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	**150**	2,86	4,32	23,01	**142,35**	14,64	29,33	79,73	1,16	0,00	0,15	0,09	21,00
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 :			**41,28**	**32,74**	**95,93**	**852,40**	**146,14**	**126,43**	**491,40**	**11,16**	**84,25**	**5,44**	**0,40**	**28,63**
	ВСЕГО:			**68,78**	**53,90**	**164,77**	**1431,55**	**468,85**	**524,83**	**863,69**	**15,07**	**167,95**	**9,45**	**0,56**	**44,10**

	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 7-11 ЛЕТ

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	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	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	**200/10**	8,64	11,06	44,32	**312,00**	146,77	44,33	221,30	2,34	54,80	0,77	0,14	0,96
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
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 :			**17,30**	**17,58**	**99,20**	**626,60**	**448,24**	**91,47**	**459,56**	**5,19**	**98,20**	**1,25**	**0,28**	**13,12**
	ОБЕД														
1	Щи из свежей капусты с картофелем	88	**200**	1,41	3,96	6,32	**71,80**	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	1,88	0,05	12,62
2	Бефстроганов	250	**100**	15,20	23,10	5,12	**290,00**	43,32	22,45	171,15	2,40	32,80	3,59	0,05	0,74
3	Каша рассыпчатая гречневая	171	**150**	8,30	8,95	37,37	**262,50**	24,74	131,74	197,20	4,43	37,50	0,47	0,20	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 :			**31,34**	**37,19**	**100,77**	**871,75**	**150,30**	**207,33**	**524,24**	**10,65**	**70,55**	**8,12**	**0,43**	**113,36**
	ВСЕГО:			**48,63**	**54,77**	**199,97**	**1498,35**	**598,54**	**298,80**	**983,80**	**15,84**	**168,75**	**9,37**	**0,72**	**126,48**

	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 7-11 ЛЕТ

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	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	**150/20**	3,79	5,39	37,06	**212,10**	4,77	19,14	66,95	0,63	0,00	0,30	0,04	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	**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 :			**20,79**	**27,77**	**69,52**	**613,61**	**154,22**	**58,09**	**307,89**	**3,43**	**33,41**	**0,58**	**0,28**	**2,55**
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	102	**200**	5,99	5,62	13,23	**137,60**	35,80	30,36	86,48	5,64	0,00	1,97	0,19	4,86
2	Рыба запеченная под молочным соусом	233	**200**	13,60	13,62	19,34	**254,00**	119,08	47,08	205,66	1,24	56,76	0,62	0,12	8,90
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 :			**27,90**	**20,43**	**108,08**	**742,40**	**213,86**	**130,40**	**445,08**	**10,38**	**57,01**	**4,80**	**0,49**	**14,49**
	ВСЕГО:			**48,69**	**48,20**	**177,60**	**1356,01**	**368,08**	**188,49**	**752,97**	**13,80**	**90,42**	**5,37**	**0,77**	**17,04**

	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 7-11 ЛЕТ

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	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	**150/20**	3,28	4,12	21,21	**141,65**	39,78	31,75	91,80	1,19	0,00	0,32	0,15	22,57
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	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 :			**20,25**	**16,25**	**76,29**	**542,10**	**127,74**	**67,13**	**295,24**	**3,41**	**29,40**	**6,02**	**0,29**	**26,40**
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	**200/25**	6,75	5,15	12,50	**133,83**	29,14	31,65	109,70	1,31	5,00	1,18	0,12	8,99
2	Рагу из птицы	289	**200**	14,36	14,84	17,65	**261,22**	42,54	44,23	124,26	2,20	24,69	2,24	0,08	12,95
3	Кисель из северных ягод с/м	350	**200**	0,10	0,10	23,79	**115,00**	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 :			**28,86**	**21,19**	**97,44**	**728,05**	**130,66**	**128,84**	**386,90**	**7,01**	**29,94**	**5,63**	**0,38**	**22,67**
	ВСЕГО:			**49,11**	**37,44**	**173,73**	**1270,15**	**258,40**	**195,97**	**682,14**	**10,42**	**59,34**	**11,65**	**0,67**	**49,07**

	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 7-11 ЛЕТ

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	Запеканка из творога с соусом вишневым	223/334	**120/30**	21,94	15,75	35,81	**369,51**	192,46	33,00	264,53	1,11	96,24	0,65	0,08	1,30
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 :			**24,43**	**16,49**	**70,85**	**529,41**	**229,21**	**49,60**	**297,88**	**4,25**	**96,24**	**1,19**	**0,15**	**14,33**
	ОБЕД														
1	Суп из овощей	99	**200**	1,27	3,99	7,32	**76,20**	27,88	16,60	39,42	0,62	0,00	1,86	0,06	8,30
2	Плов (свинина)	265	**200**	16,83	37,56	34,52	**544,00**	16,56	52,85	232,81	2,41	0,00	3,64	0,52	1,71
3	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
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 :			**26,05**	**42,77**	**107,49**	**929,00**	**90,12**	**114,25**	**411,63**	**6,28**	**0,25**	**7,41**	**0,75**	**35,81**
	ВСЕГО:			**50,48**	**59,26**	**178,34**	**1458,41**	**319,33**	**163,85**	**709,51**	**10,53**	**96,49**	**8,60**	**0,90**	**50,14**

	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 7-11 ЛЕТ

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	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	182	**200/10**	7,51	11,72	37,05	**285,00**	138,10	47,60	184,37	1,23	58,00	0,21	0,19	1,17
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 :			**17,53**	**22,12**	**98,69**	**668,35**	**321,22**	**95,14**	**371,18**	**4,63**	**84,40**	**3,02**	**0,37**	**12,76**
	ОБЕД														
1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	96	**200**	2,02	5,09	11,98	**107,25**	29,15	24,18	56,73	0,93	0,00	2,35	0,09	8,38
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	0,90
3	Капуста тушеная	321	**150**	3,10	4,86	14,14	**112,65**	83,18	30,98	60,21	1,21	0,00	2,60	0,04	25,74
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 :			**30,28**	**24,24**	**106,18**	**778,85**	**199,91**	**113,36**	**325,74**	**8,70**	**34,05**	**75,15**	**0,55**	**37,02**
	ВСЕГО:			**47,81**	**46,36**	**204,87**	**1447,20**	**521,13**	**208,50**	**696,92**	**13,34**	**118,45**	**78,16**	**0,92**	**49,78**

	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 7-11 ЛЕТ

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	Сырники из творога с молоком сгущенным	219	**120/30**	24,99	20,46	29,58	**402,00**	284,31	381,70	338,44	0,88	83,70	3,49	0,09	0,64
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 :			**27,50**	**21,16**	**68,84**	**579,15**	**322,71**	**398,40**	**372,29**	**3,92**	**83,70**	**4,02**	**0,16**	**15,47**
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	103	**200**	3,65	3,62	12,55	**106,20**	25,00	20,94	62,18	4,80	0,00	1,19	0,08	5,06
2	Мясо духовое (свинина)	258	**200**	14,44	35,03	17,13	**443,58**	34,32	48,77	206,73	3,31	0,00	3,52	0,44	5,98
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 :			**26,41**	**40,03**	**93,94**	**855,98**	**107,16**	**108,65**	**401,85**	**11,54**	**0,25**	**7,17**	**0,69**	**111,04**
	ВСЕГО:			**53,91**	**61,19**	**162,78**	**1435,13**	**429,87**	**507,05**	**774,14**	**15,46**	**83,95**	**11,18**	**0,84**	**126,51**

	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

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