

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУО «Кировский КШП»

Л. В. Русанова

2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Хибинская гимназия»

Л. А. Новикова

2021 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 зимних каникул
г. Кировск**

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / 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	C
				г	г	г		г	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 с персиком	ТТК	250/10/60	6,60	11,66	50,49	335,03	163,45	40,65	179,13	0,76	81,10	0,98	0,08	1,80
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 :				12,81	14,46	105,49	604,78	315,90	63,35	302,48	1,77	100,10	1,54	0,17	5,20
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	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	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 :				32,01	24,42	121,38	851,48	193,50	144,61	538,81	7,43	34,65	8,73	0,56	60,50
ВСЕГО:				44,82	38,88	226,87	1456,26	509,40	207,96	841,29	9,20	134,75	10,27	0,73	65,70

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		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	150/100	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 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	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	Мини-кексы	ПР	58	2,32	7,54	30,74	203,00	15,95	9,86	37,00	0,70	51,62	0,45	0,04	0,00
Итого :				24,40	29,98	74,11	675,80	210,98	55,76	383,50	5,03	373,82	10,27	0,21	17,64
ОБЕД															
1	Винегрет овощной с рыбными консервами	ТТК	100/30	5,90	18,20	7,29	183,10	42,04	31,53	110,47	1,31	3,00	7,26	0,05	10,02
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	15,78
3	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
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 :				32,14	68,11	88,56	1074,77	177,04	150,06	534,57	9,43	3,25	16,19	0,79	133,27
ВСЕГО:				56,54	98,09	162,67	1750,57	388,02	205,82	918,07	14,45	377,07	26,46	1,00	150,91

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	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
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	Бутерброд с маслом сливочным с повидлом	2	30/5/20	2,40	3,87	27,83	156,00	10,00	5,60	22,80	0,60	20,00	0,39	0,04	0,10
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	10,00
Итого :				17,66	19,82	110,26	695,08	361,08	91,32	434,24	6,00	102,90	1,47	0,31	12,89
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	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 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
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 :				37,85	44,48	130,22	1086,75	167,90	248,65	628,12	12,43	84,61	9,17	0,51	13,96
ВСЕГО:				55,51	64,31	240,48	1781,83	528,98	339,97	1062,36	18,42	187,51	10,64	0,81	26,85

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	г	г	г	г	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 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
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
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 :				18,28	19,56	90,36	616,28	384,98	83,90	376,01	4,54	114,50	1,11	0,34	11,63
ОБЕД															
1	Рассольник ленинградский со свиной	96	250/10	4,27	8,24	11,98	144,55	32,15	26,88	74,93	1,10	0,00	2,39	0,16	8,38
2	Гуляш из говядины	260	60/60	17,46	20,15	3,47	265,20	26,17	26,44	184,98	3,67	0,00	3,13	0,04	1,10
3	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
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 :				36,88	33,97	128,78	980,71	131,64	116,54	458,99	9,29	20,25	8,76	0,44	10,21
ВСЕГО:				55,16	53,53	219,14	1596,99	516,62	200,44	835,00	13,83	134,75	9,87	0,78	21,84

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,11	0,00	0,00
2	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	250/10	10,37	14,59	46,69	362,23	186,40	88,53	293,00	2,16	58,50	0,78	0,23	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	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	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 :				17,82	25,32	97,17	693,33	340,58	118,53	429,50	4,86	118,50	1,64	0,36	12,50
ОБЕД															
1	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	102	250/10	8,07	6,95	16,54	173,65	45,68	38,68	106,50	2,20	0,00	2,48	0,23	5,83
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	0,17	0,24
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	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 :				33,15	34,75	110,80	925,54	204,37	135,34	448,48	8,65	23,66	7,30	0,62	39,12
ВСЕГО:				50,97	60,07	207,97	1618,87	544,95	253,87	877,98	13,51	142,16	8,94	0,98	51,62

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 6 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом с персиком	ГТК	250/10/60	7,86	11,66	49,19	335,03	168,05	28,38	154,19	1,34	68,60	1,37	0,10	1,80
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	1,30
3	Хлеб пшеничный	ГТК	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	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 :				15,23	15,14	99,54	600,13	319,83	58,38	287,69	4,02	88,60	2,12	0,23	13,10
ОБЕД															
1	Салат картофельный с рыбными консервами	ГТК	100	4,74	10,67	4,92	136,65	20,86	18,21	81,10	0,91	26,70	3,88	0,07	5,84
2	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
3	Азу	ГТК	250	23,14	25,84	23,69	421,43	43,58	60,69	293,93	5,51	0,00	4,43	0,18	9,66
4	Компот из плодов и ягод с/м	ГТК	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	ГТК	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	ГТК	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 :				37,23	42,66	102,24	959,33	128,29	135,65	554,60	10,15	26,95	13,13	0,52	27,88
ВСЕГО:				52,45	57,79	201,77	1559,46	448,12	194,03	842,29	14,17	115,55	15,25	0,75	40,98

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	г	г	г	г	г	г	г
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 с персиком	ТТК	250/10/60	6,60	11,66	50,49	335,03	163,45	40,65	179,13	0,76	81,10	0,98	0,08	1,80
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 :				12,81	14,46	105,49	604,78	315,90	63,35	302,48	1,77	100,10	1,54	0,17	5,20
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	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	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 :				32,01	24,42	121,38	851,48	193,50	144,61	538,81	7,43	34,65	8,73	0,56	60,50
ВСЕГО:				44,82	38,88	226,87	1456,26	509,40	207,96	841,29	9,20	134,75	10,27	0,73	65,70

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 8 / Вторник

№ 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	мг
ЗАВТРАК															
1	Омлет паровой с маслом и салатом из белокочанной капусты	215/45	150/100	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 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	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	Мини-кексы	ПР	58	2,32	7,54	30,74	203,00	15,95	9,86	37,00	0,70	51,62	0,45	0,04	0,00
Итого :				24,40	29,98	74,11	675,80	210,98	55,76	383,50	5,03	373,82	10,27	0,21	17,64
ОБЕД															
1	Винегрет овощной с рыбными консервами	ТТК	100/30	5,90	18,20	7,29	183,10	42,04	31,53	110,47	1,31	3,00	7,26	0,05	10,02
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	15,78
3	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
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 :				32,14	68,11	88,56	1074,77	177,04	150,06	534,57	9,43	3,25	16,19	0,79	133,27
ВСЕГО:				56,54	98,09	162,67	1750,57	388,02	205,82	918,07	14,45	377,07	26,46	1,00	150,91

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	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
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	Бутерброд с маслом сливочным с повидлом	2	30/5/20	2,40	3,87	27,83	156,00	10,00	5,60	22,80	0,60	20,00	0,39	0,04	0,10
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	10,00
Итого :				17,66	19,82	110,26	695,08	361,08	91,32	434,24	6,00	102,90	1,47	0,31	12,89
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	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 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
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 :				37,85	44,48	130,22	1086,75	167,90	248,65	628,12	12,43	84,61	9,17	0,51	13,96
ВСЕГО:				55,51	64,31	240,48	1781,83	528,98	339,97	1062,36	18,42	187,51	10,64	0,81	26,85

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 10 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		Ккал	мг	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 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 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
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 :				18,28	19,56	90,36	616,28	384,98	83,90	376,01	4,54	114,50	1,11	0,34	11,63
ОБЕД															
1	Рассольник ленинградский со свиной	96	250/10	4,27	8,24	11,98	144,55	32,15	26,88	74,93	1,10	0,00	2,39	0,16	8,38
2	Гуляш из говядины	260	60/60	17,46	20,15	3,47	265,20	26,17	26,44	184,98	3,67	0,00	3,13	0,04	1,10
3	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
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 :				36,88	33,97	128,78	980,71	131,64	116,54	458,99	9,29	20,25	8,76	0,44	10,21
ВСЕГО:				55,16	53,53	219,14	1596,99	516,62	200,44	835,00	13,83	134,75	9,87	0,78	21,84

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 11 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	0,11	0,00	0,00
2	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	250/10	10,37	14,59	46,69	362,23	186,40	88,53	293,00	2,16	58,50	0,78	0,23	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	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	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 :				17,82	25,32	97,17	693,33	340,58	118,53	429,50	4,86	118,50	1,64	0,36	12,50
ОБЕД															
1	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	102	250/10	8,07	6,95	16,54	173,65	45,68	38,68	106,50	2,20	0,00	2,48	0,23	5,83
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	0,17	0,24
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	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 :				33,15	34,75	110,80	925,54	204,37	135,34	448,48	8,65	23,66	7,30	0,62	39,12
ВСЕГО:				50,97	60,07	207,97	1618,87	544,95	253,87	877,98	13,51	142,16	8,94	0,98	51,62

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом с персиком	ТТК	250/10/60	7,86	11,66	49,19	335,03	168,05	28,38	154,19	1,34	68,60	1,37	0,10	1,80
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	1,30
3	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
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	10,00
Итого :				15,23	15,14	99,54	600,13	319,83	58,38	287,69	4,02	88,60	2,12	0,23	13,10
ОБЕД															
1	Салат картофельный с рыбными консервами	ТТК	100	4,74	10,67	4,92	136,65	20,86	18,21	81,10	0,91	26,70	3,88	0,07	5,84
2	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
3	Азу	ТТК	250	23,14	25,84	23,69	421,43	43,58	60,69	293,93	5,51	0,00	4,43	0,18	9,66
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 :				37,23	42,66	102,24	959,33	128,29	135,65	554,60	10,15	26,95	13,13	0,52	27,88
ВСЕГО:				52,45	57,79	201,77	1559,46	448,12	194,03	842,29	14,17	115,55	15,25	0,75	40,98

**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 зимних каникул
г. Кировск**

Дни	Завтрак	Обед
1 - день	22,23%	31,30%
2 - день	24,85%	39,51%
3 - день	25,55%	39,95%
4 - день	22,66%	36,06%
5 - день	25,49%	34,03%
6 - день	22,06%	35,27%
7 - день	22,23%	31,30%
8 - день	24,85%	39,51%
9 - день	25,55%	39,95%
10 - день	22,66%	36,06%
11 - день	25,49%	34,03%
12 - день	22,06%	35,27%
Среднее значение	24%	36%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	44,82	38,88	226,87	1456,26
2 - день	56,54	98,09	162,67	1750,57
3 - день	55,51	64,31	240,48	1781,83
4 - день	55,16	53,53	219,14	1596,99
5 - день	50,97	60,07	207,97	1618,87
6 - день	52,45	57,79	201,77	1559,46
7 - день	44,82	38,88	226,87	1456,26
8 - день	56,54	98,09	162,67	1750,57
9 - день	55,51	64,31	240,48	1781,83
10 - день	55,16	53,53	219,14	1596,99
11 - день	50,97	60,07	207,97	1618,87
12 - день	52,45	57,79	201,77	1559,46
Среднее значение	52,6	62,1	209,8	1627,3
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	58%	68%	55%	60%