



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУО «Кировский КШП»  
А. В. Голубева  
«05» апреля 2024 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «СОШ №7»  
Н. А. Галкина  
«05» апреля 2024 г.

**Примерное десятидневное меню трёхразового 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 десятидневному меню трёхразового питания детей,  
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед	Полдники
	20-25%	30-35%	10-15%
1 - день	21,82%	36,95%	11,36%
2 - день	24,30%	30,53%	12,85%
3 - день	24,63%	33,08%	13,34%
4 - день	25,11%	36,84%	13,62%
5 - день	20,21%	39,65%	10,23%
6 - день	23,64%	39,82%	11,44%
7 - день	24,94%	30,99%	14,20%
8 - день	28,00%	37,10%	10,73%
9 - день	25,11%	33,72%	13,28%
10 - день	22,37%	33,50%	9,30%
Среднее значение	24%	35%	12%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	59,21	68,59	258,63	1907,73
2 - день	70,69	63,28	239,74	1840,87
3 - день	75,47	57,30	246,77	1932,91
4 - день	71,03	88,25	239,68	2055,84
5 - день	61,98	83,91	220,79	1906,50
6 - день	60,63	72,84	278,60	2037,23
7 - день	62,77	65,74	261,62	1907,25
8 - день	42,25	71,76	300,08	2062,92
9 - день	81,77	66,02	244,91	1961,31
10 - день	61,85	59,01	239,82	1772,71
Среднее значение	64,8	69,7	253,1	1938,5
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	72%	76%	66%	71%



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>Итого :</b>				<b>17,38</b>	<b>21,63</b>	<b>81,11</b>	<b>593,58</b>	<b>511,23</b>	<b>78,49</b>	<b>423,74</b>	<b>3,53</b>	<b>138,90</b>	<b>0,89</b>	<b>0,33</b>	<b>13,19</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	100	1,04	6,08	2,57	69,10	35,75	22,61	32,63	0,66	0,00	0,71	0,03	11,38
2	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
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
<b>Итого :</b>				<b>36,90</b>	<b>43,55</b>	<b>113,60</b>	<b>1005,10</b>	<b>164,64</b>	<b>267,00</b>	<b>629,14</b>	<b>12,82</b>	<b>45,25</b>	<b>9,02</b>	<b>0,53</b>	<b>24,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1	Штолик с повидлом	ТТК	75	4,46	2,98	44,12	222,00	15,60	17,40	42,80	1,08	18,00	0,86	0,08	0,08
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	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
<b>Итого :</b>				<b>4,93</b>	<b>3,40</b>	<b>63,92</b>	<b>309,05</b>	<b>42,55</b>	<b>27,80</b>	<b>56,60</b>	<b>3,34</b>	<b>18,00</b>	<b>1,06</b>	<b>0,11</b>	<b>10,11</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>59,21</b>	<b>68,59</b>	<b>258,63</b>	<b>1907,73</b>	<b>718,42</b>	<b>373,29</b>	<b>1109,48</b>	<b>19,69</b>	<b>202,15</b>	<b>10,98</b>	<b>0,97</b>	<b>47,57</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

### Первая неделя / День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Икра кабачковая	ПР	30	0,82	2,16	4,36	40,14	27,28	5,43	16,74	0,22	0,00	4,44	0,01	1,40
2	Омлет паровой с маслом	215	150/5	16,93	22,41	3,01	287,90	150,30	22,40	284,40	3,07	342,20	0,87	0,09	0,51
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	Крендель сахарный	415	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
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
<b>Итого :</b>				<b>23,72</b>	<b>31,76</b>	<b>67,54</b>	<b>660,84</b>	<b>222,33</b>	<b>54,93</b>	<b>370,29</b>	<b>6,55</b>	<b>351,20</b>	<b>8,06</b>	<b>0,22</b>	<b>14,74</b>
<b>ОБЕД</b>															
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	Рыба запеченная с помидорами и сыром	ТТК	100	15,01	10,30	1,65	159,90	169,48	25,14	193,94	0,74	47,06	3,17	0,06	4,02
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
<b>Итого :</b>				<b>34,19</b>	<b>22,96</b>	<b>117,27</b>	<b>830,43</b>	<b>307,91</b>	<b>149,13</b>	<b>574,94</b>	<b>6,99</b>	<b>52,31</b>	<b>7,04</b>	<b>0,54</b>	<b>37,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1	Ватрушка с творогом	410/468	75	9,22	5,48	29,18	202,00	50,80	21,60	90,20	0,90	34,00	0,96	0,08	0,04
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	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
<b>Итого :</b>				<b>12,79</b>	<b>8,56</b>	<b>54,93</b>	<b>349,60</b>	<b>192,58</b>	<b>44,60</b>	<b>191,20</b>	<b>3,03</b>	<b>54,00</b>	<b>1,16</b>	<b>0,15</b>	<b>11,34</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>70,69</b>	<b>63,28</b>	<b>239,74</b>	<b>1840,87</b>	<b>722,82</b>	<b>248,66</b>	<b>1136,43</b>	<b>16,57</b>	<b>457,51</b>	<b>16,25</b>	<b>0,92</b>	<b>63,83</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 3 / Среда

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Бобовые отварные (горошек)	306	30	0,87	0,82	1,74	17,76	7,18	6,05	18,40	0,21	4,20	0,07	0,02	2,91
2	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
3	Макаронные изделия отварные с маслом	203	180	6,55	6,94	36,55	234,86	14,57	9,77	45,09	0,98	34,29	0,98	0,07	0,00
4	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
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
<b>Итого :</b>				<b>25,15</b>	<b>12,55</b>	<b>88,22</b>	<b>670,05</b>	<b>87,48</b>	<b>48,66</b>	<b>267,57</b>	<b>4,01</b>	<b>62,70</b>	<b>2,13</b>	<b>0,45</b>	<b>6,46</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Уха	ТТК	250	7,31	3,13	16,88	136,50	42,95	48,59	152,73	1,45	3,13	1,38	0,18	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	3,12	13,25	14,22	196,12	64,73	29,27	78,30	1,07	46,80	3,62	0,11	22,52
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
<b>Итого :</b>				<b>42,76</b>	<b>36,05</b>	<b>95,46</b>	<b>899,82</b>	<b>199,52</b>	<b>138,80</b>	<b>541,97</b>	<b>7,85</b>	<b>120,18</b>	<b>8,66</b>	<b>0,53</b>	<b>134,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1	Шаньга со сметаной	ТТК	100	7,09	8,28	43,29	276,00	32,74	28,19	88,26	1,39	15,63	3,27	0,61	0,07
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	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
<b>Итого :</b>				<b>7,56</b>	<b>8,70</b>	<b>63,09</b>	<b>363,05</b>	<b>59,69</b>	<b>38,59</b>	<b>102,06</b>	<b>3,65</b>	<b>15,63</b>	<b>3,47</b>	<b>0,64</b>	<b>10,10</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>75,47</b>	<b>57,30</b>	<b>246,77</b>	<b>1932,91</b>	<b>346,69</b>	<b>226,05</b>	<b>911,59</b>	<b>15,51</b>	<b>198,50</b>	<b>14,25</b>	<b>1,61</b>	<b>151,25</b>



## 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
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80	11,70	14,30	2,60	0,00	0,26	0,04	13,00
<b>Итого :</b>				<b>33,86</b>	<b>24,08</b>	<b>82,35</b>	<b>683,10</b>	<b>403,70</b>	<b>68,29</b>	<b>464,54</b>	<b>4,53</b>	<b>139,12</b>	<b>1,42</b>	<b>0,19</b>	<b>13,87</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	55	100	1,42	6,03	6,28	85,00	30,72	18,62	39,50	1,07	0,00	2,72	0,03	5,95
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	88	250	3,37	6,35	7,90	108,75	50,65	24,03	65,00	4,83	0,00	2,38	0,07	15,98
3	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
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	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
<b>Итого :</b>				<b>28,31</b>	<b>55,42</b>	<b>93,86</b>	<b>1002,14</b>	<b>153,86</b>	<b>137,85</b>	<b>477,20</b>	<b>12,94</b>	<b>0,25</b>	<b>11,14</b>	<b>0,76</b>	<b>33,99</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1	Пирожок с яблоком	406/470	75	4,38	4,81	36,09	205,00	16,30	17,13	43,60	1,35	35,00	0,91	0,08	0,31
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,19	1,59
3	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
<b>Итого :</b>				<b>8,86</b>	<b>8,75</b>	<b>63,47</b>	<b>370,60</b>	<b>184,52</b>	<b>47,47</b>	<b>179,16</b>	<b>3,83</b>	<b>59,40</b>	<b>1,17</b>	<b>0,30</b>	<b>11,90</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>71,03</b>	<b>88,25</b>	<b>239,68</b>	<b>2055,84</b>	<b>742,08</b>	<b>253,61</b>	<b>1120,90</b>	<b>21,29</b>	<b>198,77</b>	<b>13,72</b>	<b>1,24</b>	<b>59,76</b>



## 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
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Овощи натуральные свежие (помидор)	71	20	0,22	0,04	0,76	4,40	2,80	4,00	5,20	0,18	0,00	0,14	0,01	3,50
2	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
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	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	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
<b>Итого :</b>				<b>20,87</b>	<b>17,93</b>	<b>75,37</b>	<b>549,60</b>	<b>134,98</b>	<b>72,68</b>	<b>312,55</b>	<b>3,59</b>	<b>29,40</b>	<b>6,06</b>	<b>0,32</b>	<b>29,12</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат зеленый с огурцами	18	100	1,04	6,06	2,14	67,20	44,20	23,72	36,35	0,57	0,00	0,60	0,03	5,71
2	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
3	Плов (свинина)	265	250	21,03	46,95	41,47	680,00	20,70	66,07	291,02	3,02	0,00	4,55	0,65	2,13
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	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
<b>Итого :</b>				<b>35,75</b>	<b>59,67</b>	<b>95,93</b>	<b>1078,60</b>	<b>109,65</b>	<b>129,69</b>	<b>515,56</b>	<b>7,21</b>	<b>55,25</b>	<b>7,57</b>	<b>0,87</b>	<b>9,84</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1	Пирожок с картофелем и луком	406/467	75	4,89	5,89	29,69	191,25	17,13	21,00	56,38	1,02	35,00	1,44	0,09	0,64
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	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
<b>Итого :</b>				<b>5,36</b>	<b>6,31</b>	<b>49,49</b>	<b>278,30</b>	<b>44,08</b>	<b>31,40</b>	<b>70,18</b>	<b>3,28</b>	<b>35,00</b>	<b>1,64</b>	<b>0,12</b>	<b>10,67</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>61,98</b>	<b>83,91</b>	<b>220,79</b>	<b>1906,50</b>	<b>288,71</b>	<b>233,77</b>	<b>898,30</b>	<b>14,09</b>	<b>119,65</b>	<b>15,27</b>	<b>1,31</b>	<b>49,63</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 6 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Йогурт	ПР	100	3,90	2,90	13,80	97,00	112,00	13,00	86,00	0,10	10,00	0,00	0,03	0,50
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	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
<b>Итого :</b>				<b>18,74</b>	<b>19,02</b>	<b>97,81</b>	<b>643,08</b>	<b>430,81</b>	<b>99,00</b>	<b>432,96</b>	<b>4,04</b>	<b>92,50</b>	<b>0,74</b>	<b>0,37</b>	<b>13,26</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	100	1,04	6,08	2,57	69,10	35,75	22,61	32,63	0,66	0,00	0,71	0,03	11,38
2	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
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
<b>Итого :</b>				<b>36,90</b>	<b>50,42</b>	<b>116,67</b>	<b>1083,10</b>	<b>191,15</b>	<b>266,26</b>	<b>643,30</b>	<b>12,76</b>	<b>84,61</b>	<b>10,20</b>	<b>0,55</b>	<b>24,94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1	Ватрушка с повидлом	410	75	4,46	2,98	44,12	222,00	15,60	17,40	42,80	1,08	18,00	0,86	0,08	0,08
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	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
<b>Итого :</b>				<b>4,99</b>	<b>3,40</b>	<b>64,12</b>	<b>311,05</b>	<b>45,65</b>	<b>28,80</b>	<b>58,20</b>	<b>3,42</b>	<b>18,00</b>	<b>1,07</b>	<b>0,11</b>	<b>12,91</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>60,63</b>	<b>72,84</b>	<b>278,60</b>	<b>2037,23</b>	<b>667,61</b>	<b>394,06</b>	<b>1134,46</b>	<b>20,22</b>	<b>195,11</b>	<b>12,01</b>	<b>1,03</b>	<b>51,11</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

### Вторая неделя / День 7 / 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
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	20	0,14	0,02	0,38	2,40	3,40	2,80	6,00	0,10	0,00	0,02	0,01	0,98
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	Рис отварной с овощами	ТТК	180	4,42	6,78	38,89	234,65	12,47	20,59	76,58	0,74	14,40	0,38	0,05	3,82
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	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
<b>Итого :</b>				<b>22,07</b>	<b>28,05</b>	<b>83,33</b>	<b>678,31</b>	<b>57,92</b>	<b>52,84</b>	<b>251,37</b>	<b>3,86</b>	<b>37,81</b>	<b>0,96</b>	<b>0,29</b>	<b>7,87</b>
<b>ОБЕД</b>															
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 по-польски	ТТК	100	12,60	11,60	3,02	160,09	40,77	16,67	134,86	0,66	84,68	0,81	0,04	0,40
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
<b>Итого :</b>				<b>31,68</b>	<b>25,22</b>	<b>119,60</b>	<b>842,84</b>	<b>188,20</b>	<b>140,41</b>	<b>495,81</b>	<b>11,42</b>	<b>84,93</b>	<b>5,70</b>	<b>0,62</b>	<b>29,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1	Булочка "Маковка"	ТТК	75	5,46	9,39	32,94	238,50	14,85	20,55	52,50	0,98	3,00	3,50	0,09	0,00
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	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
<b>Итого :</b>				<b>9,03</b>	<b>12,47</b>	<b>58,69</b>	<b>386,10</b>	<b>156,63</b>	<b>43,55</b>	<b>153,50</b>	<b>3,11</b>	<b>23,00</b>	<b>3,70</b>	<b>0,16</b>	<b>11,30</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>62,77</b>	<b>65,74</b>	<b>261,62</b>	<b>1907,25</b>	<b>402,75</b>	<b>236,80</b>	<b>900,69</b>	<b>18,40</b>	<b>145,74</b>	<b>10,36</b>	<b>1,07</b>	<b>48,31</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 8 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда  г	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	173	100/5	4,32	5,53	22,16	156,00	73,39	22,17	110,65	1,17	27,40	0,39	0,07	0,48
2	Блинчики с вареньем	ТТК	210/40	2,00	3,15	98,20	457,90	49,08	41,54	133,44	2,52	40,01	3,37	0,23	1,67
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	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
<b>Итого :</b>				<b>8,75</b>	<b>9,30</b>	<b>152,66</b>	<b>761,70</b>	<b>157,52</b>	<b>78,61</b>	<b>275,74</b>	<b>6,31</b>	<b>67,41</b>	<b>4,24</b>	<b>0,36</b>	<b>14,98</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат зеленый с огурцами	18	100	1,04	6,06	2,14	67,20	44,20	23,72	36,35	0,57	0,00	0,60	0,03	5,71
2	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
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 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	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
<b>Итого :</b>				<b>28,65</b>	<b>57,23</b>	<b>91,53</b>	<b>1009,17</b>	<b>149,16</b>	<b>144,76</b>	<b>482,73</b>	<b>12,36</b>	<b>0,25</b>	<b>9,00</b>	<b>0,80</b>	<b>23,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1	Пирожок с яблоком	406/470	75	4,38	4,81	36,09	205,00	16,30	17,13	43,60	1,35	35,00	0,91	0,08	0,31
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	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
<b>Итого :</b>				<b>4,85</b>	<b>5,23</b>	<b>55,89</b>	<b>292,05</b>	<b>43,25</b>	<b>27,53</b>	<b>57,40</b>	<b>3,61</b>	<b>35,00</b>	<b>1,11</b>	<b>0,11</b>	<b>10,34</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>42,25</b>	<b>71,76</b>	<b>300,08</b>	<b>2062,92</b>	<b>349,92</b>	<b>250,90</b>	<b>815,87</b>	<b>22,28</b>	<b>102,66</b>	<b>14,35</b>	<b>1,27</b>	<b>49,30</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 9 / Четверг

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>Итого :</b>				<b>33,86</b>	<b>24,08</b>	<b>82,35</b>	<b>683,10</b>	<b>403,70</b>	<b>68,29</b>	<b>464,54</b>	<b>4,53</b>	<b>139,12</b>	<b>1,42</b>	<b>0,19</b>	<b>13,87</b>
<b>ОБЕД</b>															
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
<b>Итого :</b>				<b>35,45</b>	<b>34,67</b>	<b>109,59</b>	<b>917,16</b>	<b>195,69</b>	<b>145,14</b>	<b>514,50</b>	<b>8,55</b>	<b>29,25</b>	<b>7,97</b>	<b>0,57</b>	<b>44,36</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1	Котлета в тесте	420	100	11,99	6,85	33,17	274,00	28,67	39,78	112,66	1,87	6,15	2,94	0,10	0,03
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	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
<b>Итого :</b>				<b>12,46</b>	<b>7,27</b>	<b>52,97</b>	<b>361,05</b>	<b>55,62</b>	<b>50,18</b>	<b>126,46</b>	<b>4,13</b>	<b>6,15</b>	<b>3,14</b>	<b>0,13</b>	<b>10,06</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>81,77</b>	<b>66,02</b>	<b>244,91</b>	<b>1961,31</b>	<b>655,01</b>	<b>263,61</b>	<b>1105,50</b>	<b>17,21</b>	<b>174,52</b>	<b>12,53</b>	<b>0,89</b>	<b>68,29</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 10 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б г	Ж г	У г		Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A мг	E мг	B мг	C мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Йогурт	ПР	100	3,90	2,90	13,80	97,00	112,00	13,00	86,00	0,10	10,00	0,00	0,03	0,50
2	Бобовые отварные (горошек)	306	30	0,87	0,82	1,74	17,76	7,18	6,05	18,40	0,21	4,20	0,07	0,02	2,91
3	Макаронны отварные с сыром	204	200	13,54	15,92	34,11	334,40	295,20	20,32	202,08	1,23	115,20	1,07	0,10	0,22
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
<b>Итого :</b>				<b>23,37</b>	<b>22,52</b>	<b>77,89</b>	<b>608,51</b>	<b>545,16</b>	<b>56,87</b>	<b>412,73</b>	<b>1,95</b>	<b>149,40</b>	<b>1,42</b>	<b>0,22</b>	<b>4,93</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	55	100	1,42	6,03	6,28	85,00	30,72	18,62	39,50	1,07	0,00	2,72	0,03	5,95
1	Щи зеленые на курином бульоне	ТТК	250	4,33	8,03	8,95	133,25	60,15	75,93	120,40	6,08	0,00	4,33	0,19	19,33
2	Печень по-строгановски	255/332	120	15,91	13,48	4,22	222,00	39,89	20,96	287,18	6,00	6938,40	4,13	0,24	10,14
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	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
<b>Итого :</b>				<b>33,67</b>	<b>34,67</b>	<b>108,24</b>	<b>911,15</b>	<b>222,97</b>	<b>187,75</b>	<b>683,93</b>	<b>17,79</b>	<b>6938,65</b>	<b>13,86</b>	<b>0,80</b>	<b>157,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
1	Пирожок с вишней	406/471	75	4,34	1,40	33,89	166,00	17,45	19,99	43,84	0,84	0,00	0,98	0,08	0,30
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	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
<b>Итого :</b>				<b>4,81</b>	<b>1,82</b>	<b>53,69</b>	<b>253,05</b>	<b>44,40</b>	<b>30,39</b>	<b>57,64</b>	<b>3,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,18</b>	<b>0,11</b>	<b>10,33</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>61,85</b>	<b>59,01</b>	<b>239,82</b>	<b>1772,71</b>	<b>812,53</b>	<b>275,02</b>	<b>1154,30</b>	<b>22,84</b>	<b>7088,05</b>	<b>16,45</b>	<b>1,13</b>	<b>172,48</b>



**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,  
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска (завтрак + обед)**

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	1 день меню	2 день меню	3 день меню	4 день меню	5 день меню	6 день меню	7 день меню	8 день меню	9 день меню	10 день меню	Фактически выдано (среднее значение)	Суточная норма по СанПиН	Выполнение в %
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	120,00	41,67%
Хлеб пшеничный	50,00	75,00	118,40	56,00	100,00	50,00	121,00	50,00	99,40	75,00	79,48	200,00	39,74%
Мука пшеничная	2,00	31,35	0,00	0,00	0,00	4,00	1,00	90,36	2,20	9,13	14,00	20,00	70,02%
Крупы, бобовые	125,00	0,00	0,00	9,00	61,00	136,00	81,20	30,00	9,00	0,00	45,12	50,00	90,24%
Макаронные изделия	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,00	11,80	20,00	59,00%
Картофель	22,50	254,00	209,00	184,50	154,00	22,50	206,50	217,00	100,00	189,00	155,90	187,00	83,37%
Овощи, томат-паста, зелень	194,00	75,50	170,00	184,80	166,00	209,40	71,50	169,00	253,00	212,00	170,52	320,00	53,29%
Фрукты свежие	120,00	107,00	0,00	150,00	27,00	120,00	7,00	127,00	150,00	0,00	80,80	185,00	43,68%
Сухофрукты	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	8,00	20,00	40,00%
Соки, напитки	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00%
Мясо 1-й категории	99,60	28,50	64,00	95,00	100,00	95,00	71,90	90,00	80,00	0,00	72,40	78,00	92,82%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,00	8,90	40,00	22,25%
Птица (цыплята-бройлеры)	0,00	0,00	139,00	10,00	41,00	0,00	10,00	10,00	0,00	10,00	22,00	53,00	41,51%
Рыба-филе	0,00	73,00	31,00	0,00	66,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,00	24,30	77,00	31,56%
Молоко	225,00	105,00	20,00	40,00	42,00	225,00	27,00	50,00	58,00	127,00	91,90	350,00	26,26%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	20,00	180,00	11,11%
Творог	0,00	0,00	0,00	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147,00	0,00	29,40	60,00	49,00%
Сыр	20,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	6,70	15,00	44,67%
Сметана	0,00	2,50	0,00	6,00	0,00	27,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,43	10,00	54,25%
Масло сливочное	17,00	18,00	11,00	4,80	11,00	17,00	25,00	5,00	6,40	15,20	13,04	35,00	37,26%
Масло растительное	19,00	7,35	18,00	19,00	16,00	16,00	7,00	17,00	7,30	16,00	14,27	18,00	79,25%
Яйцо	0,00	125,00	0,00	6,40	21,50	0,00	10,80	16,80	6,40	10,00	19,69	40,00	49,23%
Сахар	30,00	31,00	20,00	33,00	10,00	30,00	20,00	28,25	37,50	20,00	25,98	35,00	74,21%
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	4,00	15,00	26,67%
Чай	0,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,00	0,50	0,50	0,50	0,00	0,35	2,00	17,50%
Какао-порошок	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,20	33,33%
Кофейный напиток	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,80	2,00	40,00%
Дрожжи хлебопекарные	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,30	15,00%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00%
Соль йодированная	3,80	4,30	4,00	1,75	4,05	3,80	3,00	3,55	2,25	3,75	3,43	5,00	68,50%
Специи	0,06	0,06	0,08	0,06	0,07	0,06	0,11	0,06	0,22	0,06	0,08	2,00	4,20%



**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,  
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска (полдник)**

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	1 день меню	2 день меню	3 день меню	4 день меню	5 день меню	6 день меню	7 день меню	8 день меню	9 день меню	10 день меню	Фактически выдано (среднее значение)	Суточная норма по СанПиН	Выполнение в %
Хлеб ржано-пшеничный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00%
Хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	0,00	1,10	200,00	0,55%
Мука пшеничная	37,18	33,00	64,10	37,18	34,61	32,10	32,30	37,18	37,18	37,18	38,20	20,00	191,01%
Крупы, бобовые	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00%
Макаронные изделия	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00%
Картофель	0,00	0,00	0,00	0,00	28,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	187,00	1,51%
Овощи, томат-паста, зелень	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	1,33	320,00	0,42%
Фрукты свежие	100,00	100,00	100,00	125,30	100,00	107,00	100,00	125,30	107,00	130,00	109,46	185,00	59,17%
Сухофрукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00%
Соки, напитки	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00%
Мясо 1-й категории	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,00	0,00	3,70	78,00	4,74%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00%
Птица (цыплята-бройлеры)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,00	0,00%
Рыба-филе	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,00	0,00%
Молоко	0,00	103,90	0,00	100,00	0,00	3,90	3,80	0,00	9,00	0,00	22,06	350,00	6,30%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,00%
Творог	0,00	27,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,72	60,00	4,53%
Сыр	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00%
Сметана	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	10,00	13,00%
Масло сливочное	0,87	7,35	1,50	0,87	0,00	7,35	10,30	0,87	0,87	0,87	3,09	35,00	8,81%
Масло растительное	1,17	0,53	3,50	0,87	2,09	0,53	0,53	0,87	0,87	0,87	1,18	18,00	6,57%
Яйцо	3,47	3,00	5,40	3,49	4,15	1,80	3,50	3,49	1,97	3,49	3,38	40,00	8,44%
Сахар	11,97	17,20	19,40	19,47	11,84	15,40	15,83	19,47	11,97	16,97	15,95	35,00	45,58%
Кондитерские изделия	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	15,00	40,00%
Чай	0,50	0,00	0,50	0,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,40	2,00	20,00%
Какао-порошок	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,20	33,33%
Кофейный напиток	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	2,00	20,00%
Дрожжи хлебопекарные	0,28	0,21	0,48	0,28	0,26	0,21	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,30	94,67%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00%
Соль йодированная	0,25	0,15	0,50	0,25	0,25	0,15	0,15	0,25	0,65	0,25	0,29	5,00	5,70%
Специи	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,65	2,00	32,50%



### 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. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. В.А. Тутельян. Справочник - Москва. ДеЛи плюс, 2012г.