



**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 (с 7 до 11 лет),  
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 (7-11 лет),  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
	20-25%	30-35%	10-15%
1 - день	23,29%	36,56%	13,15%
2 - день	28,12%	33,27%	14,88%
3 - день	24,35%	33,24%	15,45%
4 - день	23,50%	35,78%	15,77%
5 - день	19,72%	38,52%	11,84%
6 - день	25,04%	39,33%	13,24%
7 - день	24,70%	30,94%	16,43%
8 - день	26,18%	36,27%	13,36%
9 - день	23,50%	34,67%	15,45%
10 - день	22,34%	33,61%	10,77%
Среднее значение	24%	35%	14%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	52,47	59,04	239,42	1715,61
2 - день	69,64	61,76	232,57	1792,22
3 - день	73,83	52,77	202,17	1716,28
4 - день	58,75	70,79	219,02	1763,66
5 - день	53,78	70,26	195,25	1646,87
6 - день	53,29	61,89	257,97	1823,61
7 - день	56,62	62,20	223,14	1693,54
8 - день	40,99	58,13	268,94	1781,60
9 - день	71,03	58,46	215,07	1730,03
10 - день	54,08	48,08	222,20	1567,81
Среднее значение	58,4	60,3	227,6	1723,1
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	76%	76%	68%	73%

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

### 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	г	г	г	г	г	г	г	г
<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	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	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>16,12</b>	<b>20,76</b>	<b>73,10</b>	<b>547,35</b>	<b>479,31</b>	<b>70,96</b>	<b>389,95</b>	<b>3,42</b>	<b>134,40</b>	<b>0,84</b>	<b>0,31</b>	<b>12,90</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	60	0,63	3,65	1,54	41,46	21,45	13,57	19,58	0,39	0,00	0,42	0,02	6,83
2	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,00	1,92	0,04	8,54
3	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
4	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
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>31,43</b>	<b>34,87</b>	<b>102,40</b>	<b>859,21</b>	<b>131,20</b>	<b>221,77</b>	<b>533,86</b>	<b>10,93</b>	<b>37,75</b>	<b>7,65</b>	<b>0,46</b>	<b>17,55</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>52,47</b>	<b>59,04</b>	<b>239,42</b>	<b>1715,61</b>	<b>653,06</b>	<b>320,53</b>	<b>980,41</b>	<b>17,70</b>	<b>190,15</b>	<b>9,55</b>	<b>0,88</b>	<b>40,55</b>

<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
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 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	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	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	Рыба запеченная с помидорами и сыром	ТТК	100	15,01	10,30	1,65	159,90	169,48	25,14	193,84	0,74	47,06	3,17	0,06	4,02
3	Пюре картофельное	312	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	0,14	18,16
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>33,14</b>	<b>21,44</b>	<b>110,10</b>	<b>781,78</b>	<b>294,58</b>	<b>137,50</b>	<b>543,08</b>	<b>6,56</b>	<b>52,31</b>	<b>6,74</b>	<b>0,50</b>	<b>31,90</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>69,64</b>	<b>61,76</b>	<b>232,57</b>	<b>1792,22</b>	<b>709,48</b>	<b>237,03</b>	<b>1104,57</b>	<b>16,14</b>	<b>457,51</b>	<b>15,95</b>	<b>0,87</b>	<b>57,98</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
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			Энергети- ческая 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	г
<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	150	5,46	5,79	30,46	195,71	12,14	8,14	37,57	0,81	28,57	0,81	0,06	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	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>22,16</b>	<b>11,19</b>	<b>69,83</b>	<b>572,15</b>	<b>80,05</b>	<b>43,54</b>	<b>243,80</b>	<b>3,57</b>	<b>56,98</b>	<b>1,69</b>	<b>0,40</b>	<b>6,46</b>
<b>ОБЕД</b>															
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/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	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	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
<b>Итого :</b>				<b>38,88</b>	<b>33,02</b>	<b>77,41</b>	<b>781,08</b>	<b>175,14</b>	<b>120,70</b>	<b>482,12</b>	<b>7,11</b>	<b>111,75</b>	<b>7,51</b>	<b>0,44</b>	<b>128,50</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>12,79</b>	<b>8,56</b>	<b>54,93</b>	<b>363,05</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>73,83</b>	<b>52,77</b>	<b>202,17</b>	<b>1716,28</b>	<b>447,77</b>	<b>208,84</b>	<b>917,12</b>	<b>13,71</b>	<b>222,73</b>	<b>10,35</b>	<b>1,00</b>	<b>146,30</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
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 г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	120/30	23,53	17,51	35,48	392,40	275,21	38,77	323,39	1,04	104,34	0,66	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	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>26,02</b>	<b>18,25</b>	<b>70,52</b>	<b>552,30</b>	<b>311,96</b>	<b>55,37</b>	<b>356,74</b>	<b>4,18</b>	<b>104,34</b>	<b>1,20</b>	<b>0,16</b>	<b>13,67</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	55	60	0,85	3,62	3,77	51,00	18,43	11,17	23,70	0,64	0,00	1,63	0,02	3,57
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	88	200	3,01	5,56	6,32	90,80	40,80	19,60	55,40	4,66	0,00	1,91	0,06	12,82
3	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
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>23,87</b>	<b>43,79</b>	<b>85,03</b>	<b>840,76</b>	<b>123,52</b>	<b>113,73</b>	<b>400,31</b>	<b>11,48</b>	<b>0,25</b>	<b>8,70</b>	<b>0,63</b>	<b>26,52</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>58,75</b>	<b>70,79</b>	<b>219,02</b>	<b>1763,66</b>	<b>620,00</b>	<b>216,57</b>	<b>936,21</b>	<b>19,48</b>	<b>163,99</b>	<b>11,06</b>	<b>1,09</b>	<b>52,08</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
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 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	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	0,14	18,16
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	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>18,35</b>	<b>16,77</b>	<b>58,98</b>	<b>463,40</b>	<b>122,59</b>	<b>63,63</b>	<b>278,99</b>	<b>3,11</b>	<b>29,40</b>	<b>5,75</b>	<b>0,26</b>	<b>25,49</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат зеленый с огурцами	18	60	0,62	3,63	1,29	40,32	26,52	14,23	21,81	0,34	0,00	0,36	0,02	3,42
2	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
3	Плов (свинина)	265	200	16,83	37,56	33,17	544,00	16,56	52,85	232,81	2,41	0,00	3,64	0,52	1,71
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>30,07</b>	<b>47,17</b>	<b>86,78</b>	<b>905,17</b>	<b>85,88</b>	<b>105,98</b>	<b>435,67</b>	<b>6,29</b>	<b>54,25</b>	<b>6,40</b>	<b>0,73</b>	<b>7,13</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>53,78</b>	<b>70,26</b>	<b>195,25</b>	<b>1646,87</b>	<b>252,55</b>	<b>201,01</b>	<b>784,84</b>	<b>12,69</b>	<b>118,65</b>	<b>13,79</b>	<b>1,11</b>	<b>43,29</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
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 6 / Понедельник

№ 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	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<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 пшениной 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
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>16,88</b>	<b>17,90</b>	<b>88,90</b>	<b>588,35</b>	<b>396,88</b>	<b>87,10</b>	<b>387,62</b>	<b>3,74</b>	<b>88,00</b>	<b>0,69</b>	<b>0,32</b>	<b>12,97</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	60	0,63	3,65	1,54	41,46	21,45	13,57	19,58	0,39	0,00	0,42	0,02	6,83
2	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	0,00	1,92	0,04	8,54
3	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
4	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
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>31,43</b>	<b>40,59</b>	<b>104,96</b>	<b>924,21</b>	<b>153,29</b>	<b>221,16</b>	<b>545,66</b>	<b>10,88</b>	<b>70,55</b>	<b>8,63</b>	<b>0,48</b>	<b>18,11</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>53,29</b>	<b>61,89</b>	<b>257,97</b>	<b>1823,61</b>	<b>595,82</b>	<b>337,06</b>	<b>991,48</b>	<b>18,04</b>	<b>176,55</b>	<b>10,38</b>	<b>0,91</b>	<b>43,99</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
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 / Вторник

№ 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	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<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	150	3,68	5,65	32,41	195,54	10,39	17,16	63,82	0,62	12,00	0,32	0,04	3,18
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	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 :				19,43	26,72	64,55	580,45	50,84	45,91	222,36	3,47	35,41	0,63	0,25	7,23
<b>ОБЕД</b>															
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 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	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	0,14	18,16
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 :				28,07	23,01	99,90	726,99	167,53	124,24	444,63	10,53	84,93	4,89	0,52	24,15
<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
Итого :				9,03	12,47	58,69	386,10	156,63	43,55	153,50	3,11	23,00	3,70	0,16	11,30
<b>ВСЕГО:</b>				56,52	62,20	223,14	1693,54	375,00	213,70	820,49	17,11	143,34	9,22	0,93	42,68
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
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 / Среда

№ 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	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<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 в асс-те	ТТК	140/30	6,30	2,10	67,00	311,40	35,57	29,19	91,36	1,86	26,67	2,32	0,15	2,22
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>13,05</b>	<b>8,25</b>	<b>121,46</b>	<b>615,20</b>	<b>144,01</b>	<b>66,26</b>	<b>233,66</b>	<b>5,65</b>	<b>54,07</b>	<b>3,19</b>	<b>0,28</b>	<b>15,53</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат зеленый с огурцами	18	60	0,62	3,63	1,29	40,32	26,52	14,23	21,81	0,34	0,00	0,36	0,02	3,42
2	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	1,18	0,12	8,99
3	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
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>23,03</b>	<b>44,65</b>	<b>86,39</b>	<b>852,40</b>	<b>121,49</b>	<b>121,18</b>	<b>400,51</b>	<b>7,31</b>	<b>0,25</b>	<b>6,68</b>	<b>0,70</b>	<b>20,79</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>4,91</b>	<b>5,23</b>	<b>61,09</b>	<b>314,00</b>	<b>46,50</b>	<b>28,53</b>	<b>59,00</b>	<b>3,71</b>	<b>35,00</b>	<b>1,12</b>	<b>0,11</b>	<b>13,14</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>40,99</b>	<b>58,13</b>	<b>268,94</b>	<b>1781,60</b>	<b>312,00</b>	<b>215,97</b>	<b>693,17</b>	<b>16,66</b>	<b>89,32</b>	<b>10,99</b>	<b>1,09</b>	<b>49,46</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
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 / 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	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	120/30	23,53	17,51	35,48	392,40	275,21	38,77	323,39	1,04	104,34	0,66	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	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>26,02</b>	<b>18,25</b>	<b>70,52</b>	<b>552,30</b>	<b>311,96</b>	<b>55,37</b>	<b>356,74</b>	<b>4,18</b>	<b>104,34</b>	<b>1,20</b>	<b>0,16</b>	<b>13,67</b>
<b>ОБЕД</b>															
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	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	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	0,80	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>32,49</b>	<b>32,94</b>	<b>91,38</b>	<b>814,68</b>	<b>168,12</b>	<b>129,37</b>	<b>471,76</b>	<b>7,81</b>	<b>29,25</b>	<b>6,92</b>	<b>0,51</b>	<b>36,99</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>12,52</b>	<b>7,27</b>	<b>53,17</b>	<b>363,05</b>	<b>58,72</b>	<b>51,18</b>	<b>128,06</b>	<b>4,21</b>	<b>6,15</b>	<b>3,15</b>	<b>0,13</b>	<b>12,86</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>71,03</b>	<b>58,46</b>	<b>215,07</b>	<b>1730,03</b>	<b>538,80</b>	<b>235,92</b>	<b>956,56</b>	<b>16,19</b>	<b>139,74</b>	<b>11,27</b>	<b>0,80</b>	<b>63,52</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
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 / 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	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<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	Макаронные отварные с сыром	204	150	10,15	11,94	25,58	250,80	221,40	15,24	151,56	0,92	86,40	0,80	0,07	0,17
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>19,98</b>	<b>18,54</b>	<b>69,37</b>	<b>524,91</b>	<b>471,36</b>	<b>51,79</b>	<b>362,21</b>	<b>1,64</b>	<b>120,60</b>	<b>1,15</b>	<b>0,19</b>	<b>4,88</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	55	60	0,85	3,62	3,77	51,00	18,43	11,17	23,70	0,64	0,00	1,63	0,02	3,57
2	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
3	Печень по-строгановски	255/332	100	13,26	11,23	3,52	185,00	33,24	17,47	239,32	5,00	5782,00	3,44	0,20	8,45
4	Пюре картофельное	312	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,00	0,18	0,14	18,16
5	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
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	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>29,29</b>	<b>27,73</b>	<b>99,14</b>	<b>789,85</b>	<b>184,89</b>	<b>156,45</b>	<b>582,07</b>	<b>15,74</b>	<b>5782,25</b>	<b>11,18</b>	<b>0,68</b>	<b>145,68</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>54,08</b>	<b>48,08</b>	<b>222,20</b>	<b>1567,81</b>	<b>700,64</b>	<b>238,64</b>	<b>1001,92</b>	<b>20,49</b>	<b>5902,85</b>	<b>13,51</b>	<b>0,98</b>	<b>160,89</b>
<b>МОЛОКО / СОК / КЕФИР</b>															
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

**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,  
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),  
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 за 10 дней)	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	80,00	62,50%
Хлеб пшеничный	50,00	75,00	68,40	54,80	75,00	50,00	71,00	50,00	72,80	75,00	64,20	150,00	42,80%
Мука пшеничная	2,00	31,35	0,00	0,00	0,00	4,00	1,00	60,24	1,80	7,45	10,78	15,00	71,89%
Крупы, бобовые	102,00	0,00	0,00	7,00	51,00	111,00	62,80	29,00	7,00	0,00	36,98	45,00	82,18%
Макаронные изделия	0,00	0,00	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,00	9,20	15,00	61,33%
Картофель	18,00	208,00	173,00	146,00	128,00	18,00	170,00	158,00	80,00	156,00	125,50	187,00	67,11%
Овощи, томат-паста, зелень	136,40	71,50	146,00	128,80	120,00	148,40	63,50	117,00	212,50	188,00	133,21	280,00	47,58%
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	20,00	0,00	0,00	20,00	8,00	15,00	53,33%
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	83,00	28,50	64,00	79,00	74,00	79,00	71,90	90,00	80,00	0,00	64,94	70,00	92,77%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,00	7,40	30,00	24,67%
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	35,00	62,86%
Рыба-филе	0,00	73,00	25,00	0,00	66,00	0,00	73,00	0,00	0,00	0,00	23,70	58,00	40,86%
Молоко	200,00	101,00	20,00	30,00	38,00	200,00	23,00	50,00	48,00	123,00	83,30	300,00	27,77%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	20,00	150,00	13,33%
Творог	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110,00	0,00	22,00	50,00	44,00%
Сыр	20,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	5,90	10,00	59,00%
Сметана	0,00	2,50	0,00	5,00	0,00	23,00	0,00	0,00	5,00	11,50	4,70	10,00	47,00%
Масло сливочное	16,00	17,00	10,00	4,80	10,00	15,00	24,00	5,00	4,80	12,00	11,86	30,00	39,53%
Масло растительное	17,60	7,35	17,00	15,20	12,00	14,60	7,00	15,00	7,30	13,00	12,61	15,00	84,03%
Яйцо	0,00	125,00	0,00	4,80	21,50	0,00	10,80	11,20	4,80	10,00	18,81	40,00	47,03%
Сахар	28,00	31,00	20,00	29,60	10,00	28,00	20,00	26,50	34,10	20,00	24,72	30,00	82,40%
Кондитерские изделия	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	3,00	10,00	30,00%
Чай	0,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,00	0,50	0,50	0,50	0,00	0,35	1,00	35,00%
Какао-порошок	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,00	40,00%
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	0,20	22,50%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00%
Соль йодированная	2,75	3,00	2,75	1,50	3,25	3,00	2,00	2,25	1,50	2,50	2,45	3,00	81,67%
Специи	0,06	0,06	0,08	0,06	0,07	0,06	0,11	0,06	0,20	0,06	0,08	2,00	4,10%

**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей,  
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),  
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 за 10 дней)	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	80,00	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	150,00	0,73%
Мука пшеничная	37,18	33,00	64,10	37,18	34,61	32,10	32,30	37,18	37,18	37,18	38,20	15,00	254,67%
Крупы, бобовые	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	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	15,00	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	280,00	0,48%
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	15,00	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 I-й категории	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,00	0,00	3,70	70,00	5,29%
Субпродукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	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	35,00	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	58,00	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	300,00	7,35%
Кисломолочные продукты	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	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	50,00	5,44%
Сыр	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	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	30,00	10,28%
Масло растительное	1,17	0,53	3,50	0,87	2,09	0,53	0,53	0,87	0,87	0,87	1,18	15,00	7,89%
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	30,00	53,17%
Кондитерские изделия	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	10,00	60,00%
Чай	0,50	0,00	0,50	0,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,40	1,00	40,00%
Какао-порошок	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,00	40,00%
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	0,20	142,00%
Крахмал	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	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	3,00	9,50%
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 рецептов 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.