



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУО «Кировский КШП»  
А. В. Голубева  
17.04. 2024 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «СОШ №7»  
Н. А. Галкина  
17.04. 2024 г.

**Примерное десятидневное меню двухразового питания  
детей с пищевой аллергией на молочные продукты,  
дифференцированное по возрастным группам обучающихся (7-11 лет)  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии  
по приёмам пищи к примерному десятидневному меню двухразового питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты,  
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (7-11 лет),  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	20,30%	34,49%
2 - день	19,05%	30,34%
3 - день	18,04%	33,24%
4 - день	20,69%	35,78%
5 - день	22,75%	38,52%
6 - день	20,17%	38,86%
7 - день	23,52%	30,50%
8 - день	19,51%	36,27%
9 - день	20,69%	34,95%
10 - день	18,13%	37,06%
Среднее значение	20%	35%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	41,46	38,43	189,28	1287,66
2 - день	48,61	16,77	199,09	1160,67
3 - день	53,48	38,44	163,37	1205,03
4 - день	38,93	67,01	141,27	1326,89
5 - день	52,77	66,05	152,71	1439,85
6 - день	55,36	43,07	185,60	1387,16
7 - день	59,35	28,89	186,00	1269,47
8 - день	36,07	47,77	180,50	1310,95
9 - день	54,87	58,86	135,06	1307,46
10 - день	54,48	39,73	184,46	1296,90
Среднее значение	49,5	44,5	171,7	1299,2
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	64%	56%	51%	55%

## 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		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 рисовая безмолочная с изюмом	177	200	5,29	9,40	41,39	272,50	26,42	40,89	116,37	1,53	34,80	0,23	0,14	5,66
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	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>9,56</b>	<b>10,22</b>	<b>85,79</b>	<b>477,05</b>	<b>63,37</b>	<b>58,29</b>	<b>162,67</b>	<b>4,34</b>	<b>34,80</b>	<b>0,98</b>	<b>0,23</b>	<b>15,69</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	8,77	2,29	38,46	213,90	23,99	140,52	207,35	4,71	0,00	0,50	0,21	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>31,90</b>	<b>28,21</b>	<b>103,49</b>	<b>810,61</b>	<b>130,45</b>	<b>230,55</b>	<b>544,01</b>	<b>11,21</b>	<b>0,25</b>	<b>7,68</b>	<b>0,47</b>	<b>17,55</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>41,46</b>	<b>38,43</b>	<b>189,28</b>	<b>1287,66</b>	<b>193,82</b>	<b>288,84</b>	<b>706,68</b>	<b>15,55</b>	<b>35,05</b>	<b>8,66</b>	<b>0,70</b>	<b>33,24</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 2 / Вторник

№ 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	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	Каша рассыпчатая пшениная	171	150	6,76	1,94	39,10	201,10	26,35	50,19	137,01	1,66	0,00	0,13	0,18	0,00
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
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
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>11,91</b>	<b>4,92</b>	<b>88,06</b>	<b>447,79</b>	<b>93,68</b>	<b>74,02</b>	<b>201,65</b>	<b>4,77</b>	<b>0,00</b>	<b>5,33</b>	<b>0,28</b>	<b>14,23</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 припущенная	226	100	18,78	1,20	0,00	85,90	13,60	45,82	214,60	0,88	28,00	0,50	0,07	0,52
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	0,20	0,15	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	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>36,70</b>	<b>11,86</b>	<b>111,03</b>	<b>712,88</b>	<b>116,36</b>	<b>159,76</b>	<b>556,97</b>	<b>6,84</b>	<b>33,25</b>	<b>4,09</b>	<b>0,52</b>	<b>31,24</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>48,61</b>	<b>16,77</b>	<b>199,09</b>	<b>1160,67</b>	<b>210,04</b>	<b>233,78</b>	<b>758,62</b>	<b>11,62</b>	<b>33,25</b>	<b>9,42</b>	<b>0,80</b>	<b>45,47</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## 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	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Яйцо вареное	209	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,24	0,03	0,00
2	Каша вязкая безмолочная из овсяных хлопьев	173	200	5,25	0,00	41,28	156,40	25,12	56,82	138,98	1,62	0,00	0,52	0,14	0,00
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
<b>Итого :</b>				<b>14,60</b>	<b>5,42</b>	<b>85,96</b>	<b>423,95</b>	<b>84,07</b>	<b>79,02</b>	<b>262,08</b>	<b>5,43</b>	<b>100,00</b>	<b>1,51</b>	<b>0,26</b>	<b>10,03</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>ВСЕГО:</b>				<b>53,48</b>	<b>38,44</b>	<b>163,37</b>	<b>1205,03</b>	<b>259,21</b>	<b>199,72</b>	<b>744,20</b>	<b>12,54</b>	<b>211,75</b>	<b>9,02</b>	<b>0,70</b>	<b>138,53</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 4 / 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	Овощи припущенные с курицей	ТТК	200	10,67	22,28	8,90	267,48	103,38	34,01	110,78	1,62	108,57	0,43	0,06	53,59
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	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>15,06</b>	<b>23,22</b>	<b>56,24</b>	<b>486,13</b>	<b>145,13</b>	<b>54,11</b>	<b>160,38</b>	<b>5,03</b>	<b>108,57</b>	<b>1,24</b>	<b>0,15</b>	<b>66,62</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>ВСЕГО:</b>				<b>38,93</b>	<b>67,01</b>	<b>141,27</b>	<b>1326,89</b>	<b>268,65</b>	<b>167,84</b>	<b>560,69</b>	<b>16,51</b>	<b>108,82</b>	<b>9,94</b>	<b>0,78</b>	<b>93,13</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Первая неделя / День 5 / Пятница

№ 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	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	Шницель свиной отбивной	ТТК	100	15,69	14,10	7,36	228,38	13,66	32,53	179,77	2,69	24,38	4,51	0,48	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	0,20	0,15	21,00
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>22,70</b>	<b>18,88</b>	<b>65,93</b>	<b>534,68</b>	<b>55,15</b>	<b>75,26</b>	<b>301,60</b>	<b>4,92</b>	<b>24,38</b>	<b>5,41</b>	<b>0,71</b>	<b>27,33</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>ВСЕГО:</b>				<b>52,77</b>	<b>66,05</b>	<b>152,71</b>	<b>1439,85</b>	<b>141,03</b>	<b>181,24</b>	<b>737,27</b>	<b>11,21</b>	<b>78,63</b>	<b>11,82</b>	<b>1,43</b>	<b>34,46</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 6 / Понедельник

№ 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	Яйцо вареное	209	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,24	0,03	0,00
2	Каша пшенная безмолочная с изюмом	177	200	5,21	2,14	39,99	206,40	24,02	40,89	113,37	1,51	0,00	0,23	0,14	5,66
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
<b>Итого :</b>				<b>14,56</b>	<b>7,56</b>	<b>84,67</b>	<b>473,95</b>	<b>82,97</b>	<b>63,09</b>	<b>236,47</b>	<b>5,32</b>	<b>100,00</b>	<b>1,22</b>	<b>0,26</b>	<b>15,69</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	Антрекот	249	90	24,10	24,68	0,00	327,60	27,58	25,63	228,04	3,60	0,00	4,54	0,05	0,00
4	Каша рассыпчатая гречневая	171	150	8,77	2,29	38,46	213,90	23,99	140,52	207,35	4,71	0,00	0,50	0,21	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>40,80</b>	<b>35,51</b>	<b>100,93</b>	<b>913,21</b>	<b>136,80</b>	<b>233,12</b>	<b>612,70</b>	<b>12,36</b>	<b>0,25</b>	<b>9,60</b>	<b>0,49</b>	<b>17,37</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>55,36</b>	<b>43,07</b>	<b>185,60</b>	<b>1387,16</b>	<b>219,77</b>	<b>296,21</b>	<b>849,17</b>	<b>17,68</b>	<b>100,25</b>	<b>10,82</b>	<b>0,75</b>	<b>33,06</b>
<b>СОК</b>															
1	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



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 7 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда  г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				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	Шницель свиной отбивной	ТТК	100	15,70	14,10	7,35	228,38	13,65	32,54	179,76	2,69	24,38	4,51	0,48	0,00
3	Рис отварной с овощами	ТТК	150	3,64	2,02	31,71	162,49	9,19	17,16	62,32	0,61	0,00	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	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>23,41</b>	<b>16,56</b>	<b>74,24</b>	<b>552,82</b>	<b>50,29</b>	<b>61,90</b>	<b>284,98</b>	<b>4,29</b>	<b>24,38</b>	<b>5,41</b>	<b>0,58</b>	<b>6,99</b>
<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 припущенная	226	100	18,78	1,20	0,00	85,90	13,60	45,82	214,60	0,88	28,00	0,50	0,07	0,52
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	0,20	0,15	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	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>35,94</b>	<b>12,33</b>	<b>111,76</b>	<b>716,65</b>	<b>123,02</b>	<b>158,47</b>	<b>533,75</b>	<b>11,17</b>	<b>28,25</b>	<b>4,88</b>	<b>0,59</b>	<b>27,11</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>59,35</b>	<b>28,89</b>	<b>186,00</b>	<b>1269,47</b>	<b>173,31</b>	<b>220,36</b>	<b>818,73</b>	<b>15,46</b>	<b>52,63</b>	<b>10,29</b>	<b>1,17</b>	<b>34,10</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 8 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б г	Ж г	У г		Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A мг	E мг	B мг	C мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	ТТК	150/10	8,77	2,30	49,71	254,00	24,29	140,52	207,35	4,74	0,00	0,40	0,21	0,00
2	Чай с сахаром	ТТК	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	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>13,04</b>	<b>3,12</b>	<b>94,11</b>	<b>458,55</b>	<b>61,24</b>	<b>157,92</b>	<b>253,65</b>	<b>7,55</b>	<b>0,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,30</b>	<b>10,03</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>ВСЕГО:</b>				<b>36,07</b>	<b>47,77</b>	<b>180,50</b>	<b>1310,95</b>	<b>182,73</b>	<b>279,10</b>	<b>654,16</b>	<b>14,86</b>	<b>0,25</b>	<b>7,83</b>	<b>1,00</b>	<b>30,82</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## 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		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Овощи припущенные со свиной	ТТК	200	10,67	22,28	8,90	267,48	103,38	34,01	110,78	1,62	108,57	0,43	0,06	53,59
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	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>15,06</b>	<b>23,22</b>	<b>56,24</b>	<b>486,13</b>	<b>145,13</b>	<b>54,11</b>	<b>160,38</b>	<b>5,03</b>	<b>108,57</b>	<b>1,24</b>	<b>0,15</b>	<b>66,62</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	Антрекот	249	100	24,10	24,68	0,00	327,60	27,58	25,63	228,04	3,60	0,00	4,54	0,05	0,00
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>39,81</b>	<b>35,64</b>	<b>78,82</b>	<b>821,33</b>	<b>163,89</b>	<b>120,76</b>	<b>512,00</b>	<b>8,80</b>	<b>5,25</b>	<b>10,54</b>	<b>0,38</b>	<b>36,73</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>54,87</b>	<b>58,86</b>	<b>135,06</b>	<b>1307,46</b>	<b>309,02</b>	<b>174,87</b>	<b>672,38</b>	<b>13,83</b>	<b>113,82</b>	<b>11,78</b>	<b>0,54</b>	<b>103,35</b>
<b>СОК</b>															
1	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

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Вторая неделя / День 10 / Пятница

№ 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	Яйцо вареное	209	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,24	0,03	0,00
2	Каша вязкая безмолочная из овсяных хлопьев	173	200	5,25	0,00	41,28	156,40	25,12	56,82	138,98	1,62	0,00	0,52	0,14	0,00
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	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
<b>Итого :</b>				<b>14,66</b>	<b>5,42</b>	<b>86,16</b>	<b>425,95</b>	<b>87,17</b>	<b>80,02</b>	<b>263,68</b>	<b>5,51</b>	<b>100,00</b>	<b>1,52</b>	<b>0,26</b>	<b>12,83</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	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
4	Картофель отварной с укропом	310	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,00	0,20	0,15	21,00
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>39,82</b>	<b>34,31</b>	<b>98,30</b>	<b>870,95</b>	<b>173,31</b>	<b>162,56</b>	<b>513,88</b>	<b>12,79</b>	<b>70,25</b>	<b>8,96</b>	<b>0,56</b>	<b>140,07</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>54,48</b>	<b>39,73</b>	<b>184,46</b>	<b>1296,90</b>	<b>260,48</b>	<b>242,58</b>	<b>777,56</b>	<b>18,30</b>	<b>170,25</b>	<b>10,48</b>	<b>0,82</b>	<b>152,90</b>
<b>СОК</b>															
1	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

**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню трёхразового питания детей с пищевой аллергией на молочные продукты, 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	75,00	100,00	75,00	75,00	85,00	75,00	110,00	75,00	75,00	100,00	84,50	150,00	56,33%
Мука пшеничная	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	4,00	0,78	15,00	5,20%
Крупы, бобовые	113,00	60,00	44,00	0,00	51,00	115,00	62,80	75,00	0,00	44,00	56,48	45,00	125,51%
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	18,00	235,00	173,00	146,00	155,00	18,00	197,00	158,00	80,00	183,00	136,30	187,00	72,89%
Овощи, томат-паста, зелень	136,40	71,50	116,00	303,80	120,00	124,40	63,50	117,00	387,56	158,00	159,82	280,00	57,08%
Фрукты свежие	120,00	107,00	0,00	150,00	27,00	120,00	7,00	120,00	150,00	7,00	80,80	185,00	43,68%
Сухофрукты	10,00	20,00	20,00	0,00	0,00	10,00	20,00	0,00	0,00	20,00	10,00	15,00	66,67%
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	0,00	79,00	186,00	144,00	112,00	80,00	242,50	0,00	95,50	70,00	136,43%
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	139,00	79,00	41,00	0,00	10,00	10,00	0,00	149,00	42,80	35,00	122,29%
Рыба-филе	0,00	124,00	25,00	0,00	0,00	0,00	124,00	0,00	0,00	0,00	27,30	58,00	47,07%
Молоко	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300,00	0,00%
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00%
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00%
Масло сливочное	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%
Масло растительное	17,60	5,00	11,00	15,20	15,00	10,60	7,00	15,00	10,30	11,00	11,77	15,00	78,47%
Яйцо	0,00	0,00	40,00	0,00	24,00	0,00	4,00	0,00	0,00	50,00	11,80	40,00	29,50%
Сахар	28,00	20,00	26,00	20,00	20,00	28,00	20,00	26,00	24,50	26,00	23,85	30,00	79,50%
Кондитерские изделия	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%
Чай	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	1,00	50,00%
Какао-порошок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00%
Кофейный напиток	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00%
Дрожжи хлебопекарные	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00%
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	2,75	3,00	2,75	1,75	3,25	3,00	2,00	2,25	1,75	2,50	2,50	3,00	83,33%
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%

### 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.