



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУО «Кировский КШП»

А. В. Голубева

2024 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «СОШ №7»

Н. А. Галкина

2024 г.

**Примерное десятидневное меню двухразового питания  
детей с пищевой аллергией на рыбу,  
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 двухразового питания детей с пищевой аллергией на рыбу,  
дифференцированному по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше),  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	21,82%	36,95%
2 - день	24,30%	35,47%
3 - день	24,63%	31,56%
4 - день	25,11%	36,84%
5 - день	20,48%	39,65%
6 - день	23,64%	39,82%
7 - день	24,94%	34,70%
8 - день	28,00%	37,10%
9 - день	25,11%	33,72%
10 - день	22,37%	33,50%
Среднее значение	24%	36%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	54,28	65,19	194,71	1598,68
2 - день	62,32	68,29	183,62	1625,71
3 - день	62,19	50,46	175,95	1528,61
4 - день	62,17	79,50	176,21	1685,24
5 - день	59,27	79,99	163,38	1635,63
6 - день	55,64	69,44	214,48	1726,18
7 - день	65,15	59,97	200,01	1622,06
8 - день	37,40	66,53	244,19	1770,87
9 - день	69,31	58,75	191,94	1600,26
10 - день	57,04	57,19	186,13	1519,66
Среднее значение	58,5	65,5	193,1	1631,3
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	65%	71%	50%	60%



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Первая неделя / День 1 / 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	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>ВСЕГО:</b>				<b>54,28</b>	<b>65,19</b>	<b>194,71</b>	<b>1598,68</b>	<b>675,87</b>	<b>345,49</b>	<b>1052,88</b>	<b>16,35</b>	<b>184,15</b>	<b>9,92</b>	<b>0,86</b>	<b>37,46</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	г	г	г	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	Бифштекс рубленый	ТТК	100	19,42	23,87	0,46	294,34	22,76	21,00	178,08	2,82	1,89	0,46	0,01	0,14
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	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>38,60</b>	<b>36,53</b>	<b>116,08</b>	<b>964,87</b>	<b>161,19</b>	<b>144,99</b>	<b>559,08</b>	<b>9,07</b>	<b>7,14</b>	<b>4,33</b>	<b>0,49</b>	<b>33,87</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>62,32</b>	<b>68,29</b>	<b>183,62</b>	<b>1625,71</b>	<b>383,52</b>	<b>199,92</b>	<b>929,37</b>	<b>15,62</b>	<b>358,34</b>	<b>12,38</b>	<b>0,71</b>	<b>48,61</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	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	Суп из овощей	99	250	1,59	4,99	9,15	95,25	34,85	20,75	49,28	0,78	0,00	2,33	0,07	10,38
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>37,04</b>	<b>37,91</b>	<b>87,73</b>	<b>858,57</b>	<b>191,42</b>	<b>110,96</b>	<b>438,52</b>	<b>7,18</b>	<b>117,05</b>	<b>9,61</b>	<b>0,42</b>	<b>132,90</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>62,19</b>	<b>50,46</b>	<b>175,95</b>	<b>1528,61</b>	<b>278,90</b>	<b>159,62</b>	<b>706,08</b>	<b>11,18</b>	<b>179,75</b>	<b>11,73</b>	<b>0,87</b>	<b>139,36</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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
<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	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>ВСЕГО:</b>				<b>62,17</b>	<b>79,50</b>	<b>176,21</b>	<b>1685,24</b>	<b>557,56</b>	<b>206,14</b>	<b>941,74</b>	<b>17,46</b>	<b>139,37</b>	<b>12,55</b>	<b>0,95</b>	<b>47,86</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	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	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>23,52</b>	<b>20,32</b>	<b>67,45</b>	<b>557,03</b>	<b>84,88</b>	<b>79,23</b>	<b>325,78</b>	<b>4,97</b>	<b>24,38</b>	<b>5,43</b>	<b>0,72</b>	<b>28,12</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>ВСЕГО:</b>				<b>59,27</b>	<b>79,99</b>	<b>163,38</b>	<b>1635,63</b>	<b>194,53</b>	<b>208,92</b>	<b>841,35</b>	<b>12,19</b>	<b>79,63</b>	<b>13,00</b>	<b>1,59</b>	<b>37,96</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 6 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блода	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	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>ВСЕГО:</b>				<b>55,64</b>	<b>69,44</b>	<b>214,48</b>	<b>1726,18</b>	<b>621,96</b>	<b>365,26</b>	<b>1076,26</b>	<b>16,80</b>	<b>177,11</b>	<b>10,94</b>	<b>0,92</b>	<b>38,20</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	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	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	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	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>43,08</b>	<b>31,92</b>	<b>116,68</b>	<b>943,75</b>	<b>191,43</b>	<b>145,74</b>	<b>538,95</b>	<b>12,66</b>	<b>70,25</b>	<b>6,09</b>	<b>0,65</b>	<b>28,75</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>65,15</b>	<b>59,97</b>	<b>200,01</b>	<b>1622,06</b>	<b>249,35</b>	<b>198,58</b>	<b>790,33</b>	<b>16,52</b>	<b>108,06</b>	<b>7,05</b>	<b>0,94</b>	<b>36,61</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Вторая неделя / День 8 / 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	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>ВСЕГО:</b>				<b>37,40</b>	<b>66,53</b>	<b>244,19</b>	<b>1770,87</b>	<b>306,67</b>	<b>223,37</b>	<b>758,47</b>	<b>18,67</b>	<b>67,66</b>	<b>13,24</b>	<b>1,16</b>	<b>38,96</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		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	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>ВСЕГО:</b>				<b>69,31</b>	<b>58,75</b>	<b>191,94</b>	<b>1600,26</b>	<b>599,39</b>	<b>213,43</b>	<b>979,04</b>	<b>13,08</b>	<b>168,37</b>	<b>9,39</b>	<b>0,76</b>	<b>58,23</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	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	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>ВСЕГО:</b>				<b>57,04</b>	<b>57,19</b>	<b>186,13</b>	<b>1519,66</b>	<b>768,13</b>	<b>244,63</b>	<b>1096,66</b>	<b>19,74</b>	<b>7088,05</b>	<b>15,27</b>	<b>1,02</b>	<b>162,15</b>



**Накопительная ведомость к примерному десятидневному меню двухразового питания детей с пищевой аллергией на рыбу, 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	85,00	50,00	121,00	50,00	99,40	75,00	77,98	200,00	38,99%
Мука пшеничная	2,00	30,60	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	90,36	2,20	9,13	13,83	20,00	69,15%
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	147,00	184,50	154,00	22,50	206,50	217,00	100,00	189,00	149,70	187,00	80,05%
Овощи, томат-паста, зелень	194,00	54,50	198,00	184,80	153,00	209,40	67,50	169,00	253,00	212,00	169,52	320,00	52,98%
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	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	158,50	64,00	95,00	197,20	95,00	71,90	90,00	80,00	0,00	95,12	78,00	121,95%
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	149,00	10,00	0,00	10,00	35,90	53,00	67,74%
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	225,00	114,40	20,00	40,00	27,00	225,00	27,00	50,00	58,00	127,00	91,34	350,00	26,10%
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	5,20	15,00	34,67%
Сметана	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	27,00	0,00	0,00	5,00	13,75	5,18	10,00	51,75%
Масло сливочное	17,00	18,00	11,00	4,80	11,00	17,00	11,00	5,00	6,40	15,20	11,64	35,00	33,26%
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	24,00	0,00	1,20	16,80	6,40	10,00	18,98	40,00	47,45%
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%

### 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.