

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое
детство"

Доч (Донченкова Е.Ю.)

26.08.2025

(приказ № 184 от 26.08.2025г.)



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «КСОШ № 8»



10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

№ рецептуры	Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Мg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Caг, мг.	Na, мг.	Re, мг.	B3, мг.	H2o, мг.	Zola, мг.	Kг, мг.	Ok, мг.	Pv, мг.	HoI, мг.	
				Б	Ж	У																									
День 1																															
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Монпелье"	200	7,34	6,94	34,54	223,36		0,1	0,32	1,26	0,84	208,9	0,08	31,98	0,12	249,1	176,98	0,02	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	60	3,10	1,16	34,88	160,00	0,048	0,018	0,48	0,558	10,002	0,012	7,002	0	67,2	29,588	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоник и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,66	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
435	ЗАВТРАК	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	16,2	13,54	92,71	559,32	0,216	0,833	7,05	4,108	449,242	0,106	65,442	0,205	576,36	381,118	0,037	0	0,294	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
63	ОБЕД	Суп картофельный с горошком	200	4,50	3,52	18,62	124,58	0,2	0,06	13,42	1,7	34,92	0	16,16	0	355,72	39,06	0	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
171	ОБЕД	Плов со свиной	180	13,84	25,83	35,77	431,44	0,054	0,036	3,776	0,886	10,662	0	22,868	0	58,536	67,788	0	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
519	ОБЕД	Салат фруктовый в ассортименте	200	1,40	0,00	22,90	89,90	0,02	0,00	2,8	1,4	8	0	8	0	24,2	14,0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	21,08	29,50	96,58	709,42	0,274	0,136	70,886	5,186	58,812	0	48,228	0	852,256	120,868	0	0,198	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	37,28	43,04	183,29	1259,74	0,49	0,769	27,746	9,274	508,854	0,166	111,67	0,205	1228,616	481,686	0,037	0	0,492	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 2																															
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Колориа"	200	5,76	7,84	26,30	189,26		0,16	0,16	1,02	1,12	113,72	0,06	47,68	0,12	208,64	163,9	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (50 гр.)	40	2,30	0,12	15,50	153,40	0,032	0,02	0	0,39	6,9	0,094	3,9	0,152	29,1	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	23,98	95,24	0,02	0,04	159	3,8	19,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
435	ЗАВТРАК	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,																					

[illegible]

Категория: Старш. школьники 12 лет и стар

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Caг, мг.	Na, мг.	Re, мг.	B3, мг.	H2O, мг.	Zola, мг.	Kг, мг.	Ok, мг.	Py, мг.	Noi, мг.		
				Б	Ж	У																										
День 1																																
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Монрепо"	270	9,91	9,37	46,63	301,54	0,135	0,432	1,701	1,134	282,015	0,081	43,146	0,162	336,285	238,923	0,027	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	80	4,14	1,54	46,50	213,34	0,064	0,024	0,64	0,744	13,336	0,016	9,336	0	89,6	38,464	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,66	0	0,04	3,1	2,64	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	14,71	10,91	108,43	579,84	0,199	0,496	5,441	4,418	321,691	0,097	55,162	0,162	437,745	279,927	0,027	0	0,288	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,62	4,40	23,29	155,73	0,25	0,1	16,775	2,125	43,65	0	20,2	0	442,15	48,85	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
171	ОБЕД	Плов со свининой	250	19,23	35,88	49,68	599,23	0,075	0,05	4,55	0,925	14,65	0	30,65	0	91,3	94,15	0	0	0,025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб Пеканский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
519	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,6	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	29,33	40,58	123,34	973,76	0,345	0,17	25,325	5,85	72,5	0	56,85	0	763,45	157	0	0	0,245	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	44,04	51,49	231,77	1553,60	0,544	0,668	30,766	10,268	394,191	0,097	114,012	0,162	1201,195	436,927	0,027	0	0,533	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
День 2																																
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Копорка"	270	7,78	10,58	35,50	267,65	0,216	0,216	1,377	1,512	153,522	0,081	64,773	0,162	281,684	221,265	0	0	0,135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (50 гр.)	80	4,60	18,24	31,00	306,80	0,064	0,04	0	0,76	13,8	0,128	7,8	0,304	58,2	42,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	23,98	95,24	0,02	0,04	150	3,6	19,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	12,88	28,82	90,48	669,69	0,3	0,206	151,377	6,072	187,122	0,209	74,873	0,466	340,304	284,065	0	0	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
67	ОБЕД	Суп из овощей "По-Лужскому" с цветной капустой. Биточки "Аппетитные" (говядина/свинина/курица)	250	2,22	5,30	11,73	103,92	0,175	0,075	11,5	1,775	33,725	0	14,8	0	301,5	34,8	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
271	ОБЕД	Картофельный суп (говядина/свинина/курица)	100	14,67	10,88	12,74	208,02	0,19	0,08	1,63	1,38	12,21	0,02	35,84	0	215,17	128,2	0	0	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
139	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,32	6,58	29,36	192,76	0,22	0,18	34,6	1,56	53,82	0,06	43,52	0,1	1015,68	127,32	0,02	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб Пеканский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,89	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	26,28	22,86	97,31	688,08	0,585	0,355	48,03	7,215	123,615	0,08	98,06	0,1	1533,09	288,32	0,02	0	0,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	38,27	51,68	187,79	1367,77	0,885	0,651	199,407	13,287	316,737	0,289	170,933	0,566	1873,394	552,383	0,02	0	0,885	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 3																																
191	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	270	6,75	8,23	53,67	315,52	0,081	0,189	1,404	0,675	140,319	0,054	42,012	0,135	210,222	175,311	0	0	0,162	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	80	10,44	7,98	29,62	232,06	0,072	0,088	0,872	0,888	251,84	0,086	19,26	0	75,52	166	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,89	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	17,79	16,21	98,69	610,16	0,153	0,297	2,376	4,063	416,019	0,15	63,192	0,135	286,182	341,311	0	0	0,342	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
54	ОБЕД	Распорщик Пензенский на бульоне из свинины	250	2,78	5,55	15,05	121,80	0,15	0,075	14,575	0,9	23,825	0	20,55	0	387,775	64,075	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
642	ОБЕД	Филе куриное под сырной корочкой "Северка"	100	23,30	8,50	0,89	173,20	0	0,03	0,27	0,09	91,86	0,04	4,87	0	16,12	50,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	3,06	52,90	285,34	0,4	0,18	0	6,2	24,74	0	166,66	0	352,04	276,08	0	0	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
238	ОБЕД	Суп белый основной	20	0,11	0,84	0,70	10,82	0,004	0,008	0,008	0,014	1,11	0,005	0,22	0,018	0,15	0,19	0	0	0,022	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб Пеканский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
253	ОБЕД	Напиток из вишни	200	0,10	0,02	19,24	74,48	0	0	1,8	0,12	13,98	0	5,12	0	31,26	3,6	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	41,45	18,27	117,16	786,42	0,545	0,291	16,651	7,324	155,515	0,046	217,42	0,016	797,345	394,195	0	0	0,582	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	59,24	34,48	215,85	1406,58	0,787	0,588	19,027	11,387	571,534	0,196	280,612	0,151	1083,527	735,506	0	0	0,824	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
День 4																																
316	ЗАВТРАК	Залезанка рисовая с творогом	200	20,29	11,00	123,52	711,00	0,12	0,12	0	1,8	34,28	0,02	74,74	0,22	169,62	241,86	0	0,02	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
490	ЗАВТРАК	Молоко створоженное	15	1,08	1,12	8,32	49,20	0,009	0,007	0,15	0,003	46,05	0,008	5,1	0,008	54,75	32,95	0,001	0	0,008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микроэлементами (45 г.)	40	3,00	1,16	20,58	104,80	0,044	0	0	0,48	7,6	0	5,2	0	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,89	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	24,86	13,43	167,5	927,58	0,173	0,197	0,45	4,81	111,79	0,028	86,94	0,228	224,81	300,71	0,001	0,02	0,366	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
127	ОБЕД	Борщ на курином бульоне	250	3,45	6,50	8,08	105,70	0,05	0,075	22,8	1,225	47,65	0	19,2	0	250,55	47,375	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Тертый "Сосисовый суп" из куриного филе (суп)	100	20,61	24,15	7,75	231,84	0,07	0,1	1,57	1,29	89,77	0,16	69,8	0,15	243,62	183,23	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
213	ОБЕД	Макаронные изделия (с маслом сливочным)	200	7,56	5,80	46,44	267,92	0,12	0,08	0	1,42	35,02	0,04	4,09	0,08	0,8	1,02	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб Пеканский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

108	ОБЕД	Картофельное пюре (60г)	200	4,30	1,4	29,32	147,86	0,22	0,10	34,8	1,56	53,1	0,02	43,92	0,02	1015,08	126,18	0,02	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (35 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	89,10	0	0	6	0,1	13,44	0	3,4	0	20,3	2,3	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	29,82	11,12	102,75	629,3	0,38	0,205	71,425	3,385	100,545	0,08	74,39	0,02	1541,23	202,25	0,02	0	0,515	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	43,99	27,46	180,94	1146,11	0,71	0,668	76,307	10,308	314,781	0,188	215,565	0,263	2001,323	520,128	0,047	0	0,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 9																																
108	ЗАВТРАК	Каша молочная "Пружба"	270	7,59	8,78	44,70	284,05	0,162	0,243	1,938	0,084	175,986	0,084	44,658	0,162	264,411	199,449	0,027	0	0,054	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микроингредиентами (35 г.)	30	2,73	2,90	48,80	47,80	0,03	0,033	2,07	0,321	6,432	0,009	5,34	0	96,426	27,969	0	0	0,034	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	60	7,65	9,60	0,45	94,50	0,048	0	0	1,5	3,3	0,15	7,5	0	0	115,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,8	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	18,57	18,48	62,61	489,73	0,24	0,296	5,108	5,185	238,278	0,21	59,398	0,192	361,277	342,848	0,027	0	0,258	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	47,42	50,61	151,11	1245,19	1,085	0,591	75,416	9,13	374,528	0,295	143,593	0,162	1620,272	681,383	0,027	0	0,783	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 10																																
1	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с джемом	180	17,45	13,81	65,43	408,37	0,036	0,108	0,684	0,684	37,89	0,054	8,64	0,36	95,46	62,73	0	0	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микроингредиентами (30 г.)	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,11	0,03	0	1,2	19	0	13	0	92	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,8	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480,00	25,85	10,81	131,83	792,85	0,15	0,158	0,884	4,384	80,75	0,054	23,54	0,38	187,93	127,73	0	0	0,198	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	ОБЕД	Щи из квашеной капусты на бульоне из свинины	250	3,27	7,20	12,77	145,42	0,125	0,05	26,625	0,975	41,7	0	10,95	0	177,5	32,675	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
674	ОБЕД	Паста с курицей в молочном соусе	250	26,95	19,08	51,68	522,17	0,125	0,25	2,35	1,2	215,975	0	67,025	0,25	284,55	233,8	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (60 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
235	ОБЕД	Напиток из яблок	200	0,08	0,08	16,94	66,24	0	0	2	0,48	12,64	0	3,8	0	56,04	2,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760,00	33,78	26,68	109,97	884,63	0,25	0,3	30,875	2,655	269,915	0,2	81,775	0,25	518,09	268,675	0	0	0,525	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240,00	58,63	43,47	241,90	1657,88	0,40	0,458	31,959	7,339	350,865	0,284	195,315	0,61	708,02	396,405	0	0	0,723	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 11																																
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Колорада"	270	7,78	10,58	35,50	267,65	0,216	0,216	1,377	1,512	153,522	0,081	64,773	0,162	281,664	221,265	0	0	0,135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ЗАВТРАК	Супеброд с вареной соедачей	80	5,98	2,22	41,98	212,00	0,072	0,054	0,264	0,696	84,656	0	1,6	0,018	150,392	85,728	0	0	0,008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	23,98	95,24	0,02	0,04	150	3,8	19,8	0	23	0	0	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	14,38	12,8	101,46	574,89	0,308	0,312	181,641	6,088	267,978	0,081	83,073	0,178	432,496	316,093	0	0	0,383	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	ОБЕД	Риз с говядиной "Нежные берега"	250	6,90	1,15	13,17	118,65	0,1	0,1	15,625	0,08	31,875	0	27,05	0,175	68,025	85,775	0,025	0	0,375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
271	ОБЕД	Куриный супицель (соевая/карда)	200	13,61	24,47	10,52	279,80	0,27	0,05	0,22	0,45	13,27	0	8,48	0	60,4	2,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
174	ОБЕД	Греча рассычатая (в шк)	200	11,70	6,80	52,94	320,18	0,4	0,18	0	6,22	25,3	0,04	168,86	0,06	352,74	276,86	0	0	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	39,29	61,42	170,81	911,81	0,82	0,32	16,395	10,28	38,305	0,04	225,09	2,805	826,445	493,335	0,075	0	0,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	100,65	74,22	272,67	1403,70	1,642	0,682	167,895	16,288	58,383	0,04	308,183	2,893	1336,941	750,328	0,025	0	1,138	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			6590	256,16	232,17	1008,99	6914,5	3,781	3,079	365,881	523,837	2028,947	1,125	893,164	1,725	8634,726	2886,892	0,128	0	5,428	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗАДАНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:			1318	51,032	46,434	201,738	1382,9	0,7522	0,6153	70,5874	405,7694	2,55	183,8964	0,652	1330,0452	570,3804	0,0252	0	0,9004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Пояснительная записка к Меню

Двенадцатидневное Меню разработано с использованием лицензионной программы для ЭВМ «Школа: Питание - Сетевая версия» в соответствии с:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4 0179-20, утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020г.

В соответствии с таб. 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 завтраки составляют 20-25 %, обеды 30-35 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Итого за учебный день завтрак + обед составляют 50-60% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

В рацион питания обучающихся, с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, сушеных и свежих фруктов, свежих и консервированных овощей.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в Меню используется специализированная пищевая хлебо-булочная продукция промышленного выпуска (хлеб ржано-пшеничный и батон нарезной в/с), обогащенные витаминами и микроэлементами.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная.

Расчет потребности в калориях по возрастным группам

(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 7-11 лет	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2350	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (12 дней), % / ккал	20-25% / 5640-7050	
Энергетическая ценность обеда за весь период (12 дней), % / ккал	30-35% / 8460-9870	
Итого за весь период (12 дней), ккал	14100-16920	14282,39
Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал	50-60% / 1175-1410	1190,20

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 12 лет и старше	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2720	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (12 дней), % / ккал	20-25% / 6528-8160	
Энергетическая ценность обеда за весь период (12 дней), % / ккал	30-35% / 9792-11424	
Итого за весь период (12 дней), ккал	16320-19584	19548,00
Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал	50-60% / 1360-1632	1629,00

Расчет потребности в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) по возрастным группам
(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 7-11 лет		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (50-60% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки, г/сут	77	38,5-46,2	42,32
Жиры, г/сут	79	39,5-47,4	41,95
Углеводы, г/сут	335	167,5-201	167,80

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 12 лет и старше		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (50-60% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки	90	45-54	53,02
Жиры	92	46-55,2	52,44
Углеводы	383	191,5-229,8	218,90

Использованная литература:

- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 2004г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Справочник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908370

Владелец Шлыкова Ангела Юрьевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025