

Согласовано



*Ирина Александровна Шилова*  
*Ирина Шилова*

Утверждено



Руководитель Полковская И.В.

*Ирина Викторовна*

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**для питания детей с 12 лет и старше**

**2024г.**

**Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Прием пищи: завтрак, обед

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Неделя 1</b>									
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая (хлопья овсяные "Геркулес", молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,52	10,41	24,31	217,03	ТК№ 234-П		
		20	4,64	5,90	0,00	72,80	ТК №75-П		
		5	0,04	3,63	0,07	33,05	ТК №79-П		
		50	3,75	1,45	25,70	130,50	ТК №576-П		
		200	3,04	2,50	14,00	90,71	ТК №464-П		
		230	7,82	5,75	12,65	133,63	ТК №470-П		
		<b>705</b>	<b>25,806</b>	<b>29,633</b>	<b>76,72</b>	<b>677,724</b>			
		<b>Итого за завтрак:</b>							
		Обед	Салат картофельный с огурцами солеными (картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное)	100	2,10	6,30	8,20	98,00	ТК №43-П
				260	1,89	5,90	11,43	106,32	ТК №95-П
100	14,97			13,11	8,93	213,60	ТК №372-П		
180	4,01			6,75	14,04	132,93	ТК №380-П		
200	1,00			0,20	20,20	92,00	ТК №501-П		



	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	32,93	117,50	TK №573-П
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	TK №574-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>950</b>	<b>31,730667</b>	<b>33,376111</b>	<b>115,77667</b>	<b>862,83</b>	
	<b>Итого за День 1:</b>		<b>57,54</b>	<b>63,01</b>	<b>192,50</b>	<b>1540,55</b>	
	<b>Завтрак</b>						
	Пудинг из творога (творог 9%, сахар, крупа манная, изюм, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	200	27,12	9,60	37,20	343,20	TK №285-П
	Молоко стуженное	40	2,88	3,40	22,20	130,80	TK №471-П
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,45	TK №576-П
	Чай с молоком	200	1,55	1,14	6,71	43,38	TK №460-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>35,33</b>	<b>15,85</b>	<b>99,04</b>	<b>679,23</b>	
	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	100	1,27	5,46	8,67	88,97	TK №25/1-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	2,23	2,03	15,55	89,38	TK №114/1-П
	Гуляш из свинины (свинина, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	25,27	16,79	4,01	268,15	TK №171-П
<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	6,39	5,29	39,35	230,56	TK №256-П
	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	17,87	76,27	TK №496-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	32,93	117,50	TK №573-П
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	TK №574-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>43,56</b>	<b>30,94</b>	<b>138,42</b>	<b>973,31</b>	
	<b>Итого за День 2:</b>		<b>78,88</b>	<b>46,78</b>	<b>237,46</b>	<b>1652,53</b>	
	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,70	8,89	26,85	210,27	TK №230-П
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	TK №75-П

<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	TK №79-П	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,50	TK №576-П	
	Какао с молоком	200	3,27	2,52	13,58	90,08	TK №462-П	
	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>18,90</b>	<b>22,88</b>	<b>87,20</b>	<b>631,20</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердый (полутвердый), масло растительное, соль йодированная)	100	2,92	7,35	7,05	106,03	TK № 32-П	
	Суп из овощей со сметаной (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%)	260	1,99	5,97	10,43	103,35	TK №116-П	
	Тефтели рыбные (минтай, молоко 2,5%, лук репчатый, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная)	120	14,88	5,64	15,94	173,98	TK №164-Т	
	Пюре картофельное (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,86	7,20	10,44	127,80	TK №377-П	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501-П	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	32,93	117,50	TK №573-П	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	TK №574-П	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>33,41</b>	<b>27,48</b>	<b>117,03</b>	<b>823,13</b>		
	<b>Итого за День 3:</b>			<b>52,31</b>	<b>50,36</b>	<b>204,23</b>	<b>1454,33</b>	
	<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	225	19,95	23,21	4,83	307,87	TK № 268-П
Масло сливочное порциями		5	0,04	3,63	0,07	33,05	TK №79-П	
Батон нарезной		50	3,75	1,45	25,70	130,50	TK №576-П	
Чай с молоком стуженным		200	2,49	2,76	17,82	106,05	TK №460/1-П-П	
Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>26,63</b>	<b>31,45</b>	<b>58,21</b>	<b>621,87</b>		
Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное)		100	0,98	3,05	3,51	45,33	TK № 33-Т	
Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	2,73	2,00	18,95	104,65	TK №79-Т		

<b>Обед</b>	Котлеты "Пермские" (свинина, молоко 2,5%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	110	15,02	23,03	12,14	315,93	TK №341-П	
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	25	0,52	2,15	1,65	28,00	TK №411-П	
	Каша перловая рассыпчатая с овощами (крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,13	3,31	30,78	173,42	TK №211-П	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, сахар, кислота лимонная)	200	0,98	0,05	18,36	77,84	TK №494-П	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	32,93	117,50	TK №573-П	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	85,40	TK №574-П	
	Хлеб ржаной	965	32,45	34,59	135,03	948,07		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>59,08</b>	<b>66,04</b>	<b>193,24</b>	<b>1569,94</b>		
	<b>Итого за день 4:</b>							
	<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,93	9,52	26,47	219,33	TK № 127-Т
Батон нарезной		50	3,75	1,45	25,70	130,50	TK №576-П	
Джем или варенье порциями		30	0,12	0,00	19,50	78,60	TK №86-П	
Кофейный напиток с молоком		200	3,04	2,50	14,00	90,71	TK №464-П	
Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)		230	6,67	5,75	9,66	117,07	TK №470-П	
Фрукт свежий		100	0,40	0,30	10,30	45,50	TK №82-П	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>810</b>	<b>21,91</b>	<b>12,45</b>	<b>106,63</b>	<b>681,71</b>		
<b>Обед</b>		Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,60	6,20	6,60	88,00	TK №47-П
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	250	8,20	2,57	17,48	125,90	TK №82-Т
		Запеканка картофельная с печеню (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	17,68	6,39	25,89	231,83	TK № 193-Т

	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	32,93	117,50	TK №573-П
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	TK №574-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>36,238571</b>	<b>16,277857</b>	<b>128,34855</b>	<b>775,71</b>	
	<b>Итого за день 5:</b>		<b>58,15</b>	<b>28,73</b>	<b>234,98</b>	<b>1457,42</b>	<b>%</b>
	<b>Среднее значение за период 1 недели по завтракам:</b>		<b>25,72</b>	<b>22,45</b>	<b>85,56</b>	<b>658,35</b>	<b>24,2039387254902</b>
	<b>Среднее значение за период 1 недели по обедам:</b>		<b>35,48</b>	<b>28,53</b>	<b>126,92</b>	<b>876,61</b>	<b>32,2282731092437</b>
	<b>Среднее значение за период 1 недели весь день:</b>		<b>61,19</b>	<b>50,98</b>	<b>212,48</b>	<b>1534,96</b>	<b>56,4322118347339</b>
	<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеница молочная жидкая (крупа пшеница, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,78	9,57	30,71	236,11	TK № 235-П
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	TK №79-П
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	TK №576-П
	Какао с молоком	200	3,27	2,52	13,58	90,08	TK №462-П
	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>16,13</b>	<b>21,58</b>	<b>96,26</b>	<b>643,39</b>	
	Салат "Школьный" (свекла, огурцы соленые, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,42	3,62	6,45	64,08	TK № 39-Т
	Свекольник со сметаной (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло сливочное 72,5%, сахар, сметана 15%)	260	2,39	6,92	14,99	131,75	TK №98-П
<b>Обед</b>							
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	16,36	10,93	33,07	297,33	TK №375-П
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,00	60,00	TK №484-П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,52	141,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	TK №574-П
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>28,68</b>	<b>22,67</b>	<b>129,07</b>	<b>796,64</b>	
	<b>Итого за день 6:</b>		<b>44,82</b>	<b>44,25</b>	<b>225,32</b>	<b>1440,03</b>	
	Запеканка из творога (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	200	33,13	16,04	31,25	399,38	TK №279-П

<b>Завтрак</b>									
	Джем или варенье порциями	40	0,16	0,00	26,00	104,80	TK №86-П		
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,40	TK №576-П		
	Чай с молоком	200	1,55	1,14	6,71	43,38	TK №460-П		
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>38,24</b>	<b>18,74</b>	<b>94,32</b>	<b>696,35</b>			
<b>Итого за завтрак:</b>									
	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	100	1,27	5,46	8,67	88,97	TK №25/1-П		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	250	8,11	5,17	17,75	150,05	TK №80-Т		
<b>Обед</b>									
	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом (минтай, картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная)	250	18,37	6,71	27,03	241,99	TK №312-П		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501-П		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	32,93	117,50	TK №573-П		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	TK №574-П		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>36,51</b>	<b>18,46</b>	<b>131,82</b>	<b>810,99</b>			
<b>Итого за обед:</b>			<b>74,75</b>	<b>37,20</b>	<b>226,14</b>	<b>1507,34</b>			
<b>Итого за День 7:</b>									
<b>Итого за завтрак:</b>									
	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,69	8,81	27,59	208,43	TK №236-П		
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	TK №75-П		
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,50	TK №576-П		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	2,50	14,00	90,71	TK №464-П		
	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)	230	6,67	5,75	9,66	117,07	TK №470-П		
	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	45,50	TK №82-П		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>800</b>	<b>23,19</b>	<b>22,71</b>	<b>90,25</b>	<b>665,01</b>			
	Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, соль йодированная, масло растительное)	100	1,35	5,36	7,63	84,17	TK №34-П		





<b>Обед</b>	Голубцы ленивые (свинина, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	230	21,44	43,08	13,92	529,12	TK №333-П	
	Соус красный основной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	30	0,89	0,66	5,10	29,90	TK №422-П	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501-П	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	26,35	94,00	TK №573-П	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	TK №574-П	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>36,62</b>	<b>48,93</b>	<b>107,68</b>	<b>996,49</b>		
<b>Итого за день 9:</b>		<b>54,47</b>	<b>67,85</b>	<b>191,35</b>	<b>1582,51</b>			
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,67	9,14	30,44	230,66	TK №232-П	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	TK №75-П	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,50	TK №576-П	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	2,50	14,00	90,71	TK №464-П	
	Напиток кисломолочный (йогурт 2,5%)	230	7,82	5,75	12,65	133,63	TK №470-П	
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>800</b>	<b>26,32</b>	<b>25,14</b>	<b>92,59</b>	<b>702,70</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,60	6,20	6,60	88,00	TK №47-П	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	250	8,20	2,57	17,48	125,90	TK №82-П	
	Суфле рыбное, молоко 2,5%, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	15,21	6,84	3,22	135,17	TK №303-П	
	Картофель, тушенный с луком (картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	180	3,25	5,92	18,77	141,40	TK №172-П	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,08	29,54	120,53	TK №241-П	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	32,93	117,50	TK №573-П	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	TK №574-П	
	<b>Итого за обед:</b>							
	<b>Итого за день 9:</b>		<b>54,47</b>	<b>67,85</b>	<b>191,35</b>	<b>1582,51</b>		

Итого за обед:		960	36,42	22,73	128,59	830,98	
	Итого за день 10:		62,74	47,86	221,18	1533,68	%
	Среднее значение за период 2 недели по завтракам:		24,35	21,42	91,42	658,69	24,2166176470588
	Среднее значение за период 2 недели по обедам:		35,40	27,82	129,25	878,40	32,2941274509804
	Среднее значение за период 2 недели весь день:		59,75	49,24	220,67	1537,09	56,5107450980392
Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.							
Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	12 лет и старше 2720 ккал					
		зчд-овс					
Завтрак	(20%-25%) ±5%	(516,8-714)					
		816-952					
Обед	(30%-35%) ±5%	(775,2-999,6)					
		1360-1632					
Завтрак+обед	(50%-60%) ±5%	1 292-1 713,6					