

Утверждаю

МБОУ "Кировская СОШ № 2"

Блашкина А.В.



## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учетом потребности в пищевых веществах и энергии

обучающихся в Молодцовском филиале

МБОУ "Кировская СОШ № 2"

в возрасте 8 - 12 лет

на период 2023-2024 гг

**Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	г		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	2008	184	8,22	10,01	36,72	272,69	0,18	1,28	0,054	0,75	146,04	232,55	70,81	1,74
Сыр порционный	15	к/к	9	3,62	4,42	0,05	55,5	0,1	1,75	0,72	1,25	220	125	8,75	0,25
Бутерброд с колбасой п/к	50	2008	5	5,79	7,06	14,53	145,1	0,07	0	0	0,47	12,1	54,5	13,9	0,98
Напиток кофейный с молоком	200	2008	432	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого:</b>				<b>22,24</b>	<b>23,49</b>	<b>92,93</b>	<b>687,89</b>	<b>0,43</b>	<b>3,68</b>	<b>0,785</b>	<b>2,99</b>	<b>447,94</b>	<b>491,85</b>	<b>113,66</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед</b>															
Огурец соленый	100	к/к	к/к	0,27	0	0,54	4,14	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	255	2008	91	4,21	5,2	17,12	132,89	0,1	7,68	0,212	1,33	30,67	94,83	26,92	1,09
Печень тушеная в соусе	100	2008	261	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5,359	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Макароны отварные	180	2008	331	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07	0	0,039	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,44	0,02	35,75	146,36	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>27,56</b>	<b>20,09</b>	<b>124,61</b>	<b>823,61</b>	<b>0,43</b>	<b>32,13</b>	<b>5,62</b>	<b>14,31</b>	<b>123,94</b>	<b>444,07</b>	<b>77,28</b>	<b>11,77</b>
<b>Итого за день</b>				<b>49,80</b>	<b>43,58</b>	<b>217,54</b>	<b>1511,50</b>	<b>0,86</b>	<b>35,81</b>	<b>6,40</b>	<b>17,30</b>	<b>571,88</b>	<b>935,92</b>	<b>190,94</b>	<b>15,65</b>

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023-2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецепту	№ рецепту ры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
				Всего	Всего			мг)				вещества (мг)			
								г	г	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
Макароны отварные	250	2008	331	5,52	4,69	28,44	186,7	0,06	0	0,033	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84
Сыр порционный	15	к/к	9	3,62	4,42	0,05	54,45	0,1	1,75	0,72	1,25	220	125	8,75	0,25
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>16,88</b>	<b>21,5</b>	<b>63,42</b>	<b>535,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,75</b>	<b>0,753</b>	<b>9,51</b>	<b>258,36</b>	<b>283,74</b>	<b>37,12</b>	<b>3,28</b>
<b>Обед</b>															
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	к/к	к/к	0,81	6,05	4,75	76,62	0,01	5,4	0,001	2,69	22,19	23,79	12,01	0,77
Суп гороховый с картофелем и курой	255	2008	99	2,49	3,81	9,87	83,58	0,06	5,83	0,262	1,25	19,69	58,54	20,04	0,9
Птица тушеная	100	2008	311	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	5,11	70,13	172,75	29,88	2,21
Рис отварной	180	2008	325	4,39	7,5	34,09	259,11	0,03	0	0,055	0,34	2,95	74,11	23,29	0,67
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,44	0,02	35,75	146,36	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>33,17</b>	<b>36,45</b>	<b>121,05</b>	<b>998,02</b>	<b>0,25</b>	<b>22,31</b>	<b>54,07</b>	<b>10,15</b>	<b>163,08</b>	<b>397,99</b>	<b>110,22</b>	<b>9,26</b>
<b>Итого за день</b>				<b>50,05</b>	<b>57,95</b>	<b>184,47</b>	<b>1533,62</b>	<b>0,55</b>	<b>24,06</b>	<b>54,83</b>	<b>19,66</b>	<b>421,44</b>	<b>681,73</b>	<b>147,34</b>	<b>12,54</b>

**Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецепту	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего			B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г										
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	255	2008	184	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	0,054	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Сыр порционный	15	к/к	9	3,62	4,42	0,05	54,45	0,1	1,75	0,72	1,25	220	125	8,75	0,25
Напиток кофейный с молоком	200	2008	432	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кондитерское изделие (печенье)	40	к/к	к/к	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
<b>Итого:</b>				<b>21,34</b>	<b>17,02</b>	<b>104,76</b>	<b>664,50</b>	<b>0,33</b>	<b>3,65</b>	<b>0,79</b>	<b>5,91</b>	<b>545,05</b>	<b>444,55</b>	<b>73,98</b>	<b>2,95</b>
<b>Обед</b>															
Огурец соленый	100	к/к	к/к	0,27	0	0,54	4,14	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Суп с вермишелью и картофелем, с курой	255	2008	100	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	16,73	0,207	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19
Котлета рыбная с соусом молочным	100	2008	239	9,18	5,84	12,04	141,09	0,08	0,17	0,016	2,94	47,01	137,36	33,6	0,91
Картофельное пюре	180	2008	335	3,75	6,19	14,51	163,54	0,17	6,22	0,05	0,21	50,9	99,08	33,69	1,23
Компот из яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Фрукты (банан)	100	к/к	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>22,12</b>	<b>16,94</b>	<b>116,51</b>	<b>761,37</b>	<b>0,47</b>	<b>38,74</b>	<b>0,295</b>	<b>6,32</b>	<b>153,69</b>	<b>402,23</b>	<b>149,75</b>	<b>6,12</b>
<b>Итого за день</b>				<b>43,46</b>	<b>33,96</b>	<b>221,27</b>	<b>1425,87</b>	<b>0,8</b>	<b>42,39</b>	<b>1,083</b>	<b>12,23</b>	<b>698,74</b>	<b>846,78</b>	<b>223,73</b>	<b>9,07</b>

**Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецепту	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
								г	г	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога со сгущен.молоком	250	2008	224	29,09	26,04	58,83	590,96	0,12	1,32	0,136	2,47	424,99	473,41	58,55	1,02
Сыр порционный	15	к/к	9	3,62	4,42	0,05	54,45	0,1	1,75	0,72	1,25	220	125	8,75	0,25
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кондитерское изделие (печенье)	50	к/к	к/к	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
<b>Итого</b>				<b>38,17</b>	<b>33,76</b>	<b>115,47</b>	<b>935,16</b>	<b>0,30</b>	<b>3,07</b>	<b>0,86</b>	<b>5,29</b>	<b>663,34</b>	<b>660,21</b>	<b>86,50</b>	<b>2,75</b>
<b>Обед</b>															
Огурец соленый	100	к/к	к/к	0,27	0	0,54	4,14	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Борщ со свежей капустой с картофелем с курой и со сметаной	255	2008	76	8,9	8,8	7,6	145	8,8	10,01	0,267	1,3	46,18	69,63	27,09	1,39
Тефтели из свинины,соус томатный	100	2008	283	9,97	15,9	11,27	228,68	0,06	2,39	0,036	4,31	22,48	113,17	18,27	1,73
Греча рассыпчатая	180	2008	323	10,46	7,68	47,33	299,9	0,36	0	0,041	0,72	23,9	249,23	166	5,61
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,44	0,02	35,75	146,36	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого</b>				<b>32,68</b>	<b>33,24</b>	<b>132,05</b>	<b>975,18</b>	<b>9,29</b>	<b>24,42</b>	<b>0,35</b>	<b>7,09</b>	<b>147,97</b>	<b>508,39</b>	<b>236,54</b>	<b>13,44</b>
<b>Итого за день</b>				<b>70,85</b>	<b>67,00</b>	<b>247,52</b>	<b>1910,34</b>	<b>9,59</b>	<b>27,49</b>	<b>1,21</b>	<b>12,38</b>	<b>811,31</b>	<b>1168,60</b>	<b>323,04</b>	<b>16,19</b>

**Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
								г	г	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	255	2008	184	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	0,055	0,2	133,61	204,22	55,76	1,52
Сыр порционный	15	к/к	9	3,62	4,42	0,05	54,45	0,1	1,75	0,72	1,25	220	125	8,75	0,25
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,03	0	15,06	60,87	0	1,2	0	0,01	1,65	0,66	0,36	0,06
Бутерброд с колбасой п/к	50	2008	5	5,79	7,06	14,53	145,1	0,07	0	0	0,47	12,1	54,5	13,9	0,98
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого:</b>				<b>21,15</b>	<b>20,75</b>	<b>91,89</b>	<b>654,63</b>	<b>0,42</b>	<b>4,2</b>	<b>0,775</b>	<b>2,45</b>	<b>376,56</b>	<b>419,18</b>	<b>91,97</b>	<b>3,61</b>
<b>Обед</b>															
Огурец соленый	100	к/к	к/к	0,27	0	0,54	4,14	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Суп куриный с вермишелью, картофелем	255	2008	100	5,02	3,81	20,79	137,94	0,13	16,73	0,207	2,33	24,17	83,43	26,68	1,19
Птица тушеная	100	2008	311	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	5,11	70,13	172,75	29,88	2,21
Макаронные изделия отварные	180	2008		6,6	5,6	34,1	224,1	0	0,033	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84	1,23
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,44	0,02	35,75	146,36	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (банан)	100	к/к	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>38,47</b>	<b>28,6</b>	<b>138,97</b>	<b>993,89</b>	<b>0,29</b>	<b>29,463</b>	<b>61,677</b>	<b>19,61</b>	<b>178,55</b>	<b>357,91</b>	<b>115,58</b>	<b>7,74</b>
<b>Итого за день</b>				<b>59,62</b>	<b>49,35</b>	<b>230,86</b>	<b>1648,52</b>	<b>0,71</b>	<b>33,663</b>	<b>62,452</b>	<b>22,06</b>	<b>555,11</b>	<b>777,09</b>	<b>207,55</b>	<b>11,35</b>

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецепту	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего			мг)				вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Яйцо отварное с сосисками	100	2008	312	12,33	18,49	2,04	223,76	0,09	0,2	0,215	3,19	89,46	207,71	17,32	2,36
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07	0	0,039	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Сыр порционный	15	к/к	9	3,62	4,42	0,05	54,45	0,1	1,75	0,72	1,25	220	125	8,75	0,25
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,03	0	15,06	60,87	0	1,2	0	0,01	1,65	0,66	0,36	0,06
<b>Итого:</b>				<b>25,77</b>	<b>28,94</b>	<b>70,59</b>	<b>667,93</b>	<b>0,32</b>	<b>3,15</b>	<b>0,97</b>	<b>14,21</b>	<b>333,85</b>	<b>412,40</b>	<b>49,69</b>	<b>4,48</b>
<b>Обед</b>															
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	к/к	к/к	0,81	6,05	4,75	76,62	0,01	5,4	0,001	2,69	22,19	23,79	12,01	0,77
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом кури и со сметаной	255	2008	84	3,76	5,09	7,68	97,56	0,07	18,24	0,272	1,3	46,98	68,85	24,32	0,96
Тефтели из свинины, соус томатный	100	2008	283	9,97	15,9	11,27	228,68	0,06	2,39	0,036	4,31	22,48	113,17	18,27	1,73
Рис отварной	180	2008	325	4,39	7,5	34,09	259,11	0,03	0	0,055	0,34	2,95	74,11	23,29	0,67
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,44	0,02	35,75	146,36	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>22,01</b>	<b>35,40</b>	<b>123,10</b>	<b>959,43</b>	<b>0,24</b>	<b>36,43</b>	<b>0,37</b>	<b>9,40</b>	<b>142,72</b>	<b>348,72</b>	<b>102,89</b>	<b>8,84</b>
<b>Итого за день</b>				<b>47,78</b>	<b>64,34</b>	<b>193,69</b>	<b>1627,36</b>	<b>0,56</b>	<b>39,58</b>	<b>1,34</b>	<b>23,61</b>	<b>476,57</b>	<b>761,12</b>	<b>152,58</b>	<b>13,32</b>

**Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецепту	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г						В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	255	2008	184	5,97	7,72	43,23	267,08	0,07	1,28	0,054	0,23	126,68	156,58	36,05	0,6
Сыр порционный	15	к/к	9	3,62	4,42	0,05	54,45	0,1	1,75	0,72	1,25	220	125	8,75	0,25
Бутерброд с колбасой п/к	50	2008	5	5,79	7,06	14,53	145,1	0,07	0	0	0,47	12,1	54,5	13,9	0,98
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	431	0,03	0	15,06	60,87	0	1,2	0	0,01	1,65	0,66	0,36	0,06
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого:</b>				<b>18,57</b>	<b>19,6</b>	<b>92,19</b>	<b>632,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,23</b>	<b>0,774</b>	<b>2,48</b>	<b>369,63</b>	<b>371,54</b>	<b>72,26</b>	<b>2,69</b>
<b>Обед</b>															
Огурец соленый	100	к/к	к/к	0,27	0	0,54	4,14	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Борщ со свежей капустой, картофелем с курой и со сметаной	255	2008	76	3,85	5,01	10,28	113,5	0,06	10,13	0,272	1,3	47,07	72,99	27,52	1,33
Котлета рыбная с соусом молочным	100	2008	239	9,18	5,84	12,04	141,09	0,08	0,17	0,016	2,94	47,01	137,36	33,6	0,91
Картофельное пюре	180	2008	335	3,75	6,19	14,51	163,54	0,17	6,22	0,05	0,21	50,9	99,08	33,69	1,23
Компот из яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>19,85</b>	<b>18,04</b>	<b>94,80</b>	<b>687,93</b>	<b>0,39</b>	<b>32,14</b>	<b>0,35</b>	<b>5,09</b>	<b>184,59</b>	<b>374,79</b>	<b>117,59</b>	<b>7,86</b>
<b>Итого за день</b>				<b>38,42</b>	<b>37,64</b>	<b>186,99</b>	<b>1320,23</b>	<b>0,69</b>	<b>36,37</b>	<b>1,119</b>	<b>7,57</b>	<b>554,22</b>	<b>746,33</b>	<b>189,85</b>	<b>10,55</b>



**Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецепту	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные			
				Всего	Всего			мг)				вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога со сгущен.молоком	250	2008	224	29,09	26,04	58,83	590,96	0,12	1,32	0,136	2,47	424,99	473,41	58,55	1,02
Сыр порционный	15	к/к	9	3,62	4,42	0,05	54,45	0,1	1,75	0,72	1,25	220	125	8,75	0,25
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Кондитерское изделие (печенье)	50	к/к	к/к	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого:</b>				<b>38,17</b>	<b>33,76</b>	<b>115,47</b>	<b>935,16</b>	<b>0,30</b>	<b>3,07</b>	<b>0,86</b>	<b>5,29</b>	<b>663,34</b>	<b>660,21</b>	<b>86,50</b>	<b>2,75</b>
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	8,24	87,63	0,02	17,71	0	2,3	42,13	31,01	14,36	0,58
Суп из овощей с курой,со сметаной	255	2008	95	3,29	4,55	11,3	99,83	0,07	8,53	0,19	1,29	34,48	71,1	24,23	1,06
Птица тушеная	100	2008	311	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	5,11	70,13	172,75	29,88	2,21
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07	0	0,039	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,44	0,02	35,75	146,36	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>37</b>	<b>34,37</b>	<b>126</b>	<b>990,22</b>	<b>0,31</b>	<b>37,32</b>	<b>53,984</b>	<b>18,7</b>	<b>208,4</b>	<b>387,89</b>	<b>103,53</b>	<b>9,57</b>
<b>Итого за день</b>				<b>75,17</b>	<b>68,13</b>	<b>241,47</b>	<b>1925,38</b>	<b>0,61</b>	<b>40,39</b>	<b>54,843</b>	<b>23,99</b>	<b>871,74</b>	<b>1048,1</b>	<b>190,03</b>	<b>12,32</b>

**Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023--2024 гг**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецепту	№ рецепту ры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего			B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша манная молочная с маслом сливочным	255	2008	184	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	0,054	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
Сыр порционный	15	к/к	9	3,62	4,42	0,05	54,45	0,1	1,75	0,72	1,25	220	125	8,75	0,25
Кофейный напиток с молоком	200	2008	432	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кондитерское изделие (печенье)	40	к/к	к/к	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
<b>Итого:</b>				<b>17,95</b>	<b>17,04</b>	<b>101,72</b>	<b>645,27</b>	<b>0,30</b>	<b>3,68</b>	<b>0,79</b>	<b>3,53</b>	<b>430,34</b>	<b>359,78</b>	<b>56,92</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед</b>															
Салат овощной	100	к/к	к/к	0,27	0	0,54	4,14	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Суп картофельный с горохом и с курой	255	2008	99	3,08	4,35	9,87	91,13	0,07	5,94	0,266	1,26	20,58	61,9	20,47	0,83
Голубцы ленивые	280	2008	306	12,8	30,84	9,15	376,99	0,36	24,5	0,004	4,44	71,29	178,99	43,2	2,12
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,44	0,02	35,75	146,36	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (банан)	100	к/к	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>20,33</b>	<b>36,15</b>	<b>96,07</b>	<b>818,72</b>	<b>0,51</b>	<b>42,46</b>	<b>0,29</b>	<b>6,66</b>	<b>139,28</b>	<b>334,25</b>	<b>121,85</b>	<b>6,06</b>
<b>Итого за день</b>				<b>38,28</b>	<b>53,19</b>	<b>197,79</b>	<b>1463,99</b>	<b>0,81</b>	<b>46,14</b>	<b>1,08</b>	<b>10,19</b>	<b>569,62</b>	<b>694,03</b>	<b>178,77</b>	<b>8,44</b>

**Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецепту	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Макароны, запеченные с сыром	210	2008	211	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	0,123	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2
Напиток кофейный с молоком	200	2008	432	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кондитерское изделие (печенье)	40	к/к	к/к	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
<b>Итого</b>				<b>18,14</b>	<b>20,43</b>	<b>108,43</b>	<b>710,74</b>	<b>0,19</b>	<b>0,76</b>	<b>0,137</b>	<b>11,93</b>	<b>243,84</b>	<b>283,29</b>	<b>43,99</b>	<b>2,74</b>
<b>Обед</b>															
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	к/к	к/к	0,81	6,05	4,75	76,62	0,01	5,4	0,001	2,69	22,19	23,79	12,01	0,77
Суп картофельный с фасолью с курой	255	2008	99	6,82	4,73	19,27	148,34	0,15	5,94	0,266	1,38	50,58	157,9	41,07	2,01
Птица тушеная	100	2008	311	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	5,11	70,13	172,75	29,88	2,21
Рис отварной	180	2008	325	4,39	7,5	34,09	259,11	0,03	0	0,055	0,34	2,95	74,11	23,29	0,67
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0,44	0,02	35,75	146,36	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<b>Итого</b>				<b>37,50</b>	<b>37,37</b>	<b>130,45</b>	<b>1062,78</b>	<b>0,34</b>	<b>22,42</b>	<b>54,08</b>	<b>10,28</b>	<b>193,97</b>	<b>497,35</b>	<b>131,25</b>	<b>10,37</b>
<b>Итого за день</b>				<b>55,64</b>	<b>57,8</b>	<b>238,88</b>	<b>1773,52</b>	<b>0,53</b>	<b>23,18</b>	<b>54,214</b>	<b>22,21</b>	<b>437,81</b>	<b>780,64</b>	<b>175,24</b>	<b>13,11</b>