

Утверждаю: _____
Директор МКУ «Комбинат школьного питания»
Г. Ачинска _____
Н.И. Романенко
« 15 » _____ 2022 год



Дифференцированное меню Муниципального учреждения
«Комбинат школьного питания» города Ачинска
рационов питания в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием детей в период каникул

1 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки		жиры	углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<i>Завтрак</i>											
438	Омлет с маслом	165	16,6	26,62	3,1	317,25	165	16,6	26,62	3,1	317,25	
945	Чай с молоком	200	1,6	1,29	18,95	39	200	1,6	1,29	18,95	39	
	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56	55,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7	
	ИТОГО:		22,08	28,4	59,18	519,05		24,16	28,69	73,45	584,15	
	<i>Обед</i>											
	Огурцы, помидоры свежие	30/30	0,57	0,12	2,18	11,3	100	0,9	0,85	3,6	18,5	
197	Рассольник петерб. со смет.	250/10	9	11	19	150,6	250/10	9	11	19	210,6	
607	Шницель натур. из говяд. рубл.	100	16,97	14,48	20,56	275,38	100	16,97	14,48	20,56	275,38	
708	Капуста тушеная	150	3,75	4,35	16,95	120	180	4,5	5,22	20,34	144	
868	Компот из сухофруктов	200	0,44		30,1	115,5	200	0,44		30,1	115,5	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6	
	ИТОГО:		36,97	30,82	131,6	868,08		39,37	32,18	128,39	922,18	
	ВСЕГО:		59,05	59,22	190,78	1387,13		63,53	60,87	201,84	1506,33	

2 ДЕНЬ

№ рецепт шт	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки		жиры	углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<i>Завтрак</i>											
42	Сыр	20	5,36	5,46	-	72,2	20	0,12	5,46	-	72,2	
390	Каша рис. мол. с маслом	200/10	7,11	4,15	36,28	336	250/10	8,88	17,69	45,35	375,83	
379	Кофейный нап. на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8	200	1,7	1,55	22,51	118,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7	
	Фрукты (апельсины)	120	1,08	-	10,08	45,6	120	1,08	-	10,08	45,6	
	ИТОГО:		18,65	11,65	92,44	680,2	420	17,26	25,48	115,78	785,13	
	<i>Обед</i>											
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	100	0,9	0,85	3,6	18,5	
170	Борщ из св. кап. с мясом смет	250/25/10	8,3	10,1	13,6	175	250/25/10	8,3	10,1	13,6	175	
510	Котлета из рыбы	100	12,26	8,06	13,95	179,4	100	12,26	8,06	13,95	179,4	
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53	200	2,7	2	31	206,04	
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	50	2,8	0,55	21,65	99,5	
	Шоколад	25	0,25	0,025	23,95	89,25	25	0,25	0,025	23,95	89,25	
	ИТОГО:		29,79	20,525	133,13	855,28		32,01	22,035	151,1	956,69	
	ВСЕГО:		48,44	32,175	225,57	1535,48		49,27	47,515	266,88	1741,82	

3 День

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-11 лет						Возраст детей 12-18 лет						
			Пищевые вещества (г)						Выход порции	Пищевые вещества (г)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки	жиры		углеводы	к/кал				
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	<i>Завтрак</i>														
235	Суп молоч. с макар. изд.	250	5,59	5,82	21,32	160,54	250	5,59	5,82	21,32	160,54				
939	Какао с молоком	200	3	3,2	22,8	126	200	3	3,2	22,8	126				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113				
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7				
847	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56	55,2				
	ИТОГО:		12,47	9,51	81,25	449,34	650	14,55	9,8	95,52	514,44				
	<i>Обед</i>														
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	100	1	0,16	3,8	23				
209	Суп картоф. с фрикадел.	250/25	7,86	7,15	19,3	172,2	250/25	7,86	7,15	19,3	172,1				
295	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	100	8,99	29,4	15,46	388				
708	Капуста тушеная	150	3,75	4,35	16,95	120	180	4,5	5,22	20,34	144				
867	Компот из яблок	200	1,36	-	29,02	116,19	200	1,36	-	29,02	116,19				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6				
	ИТОГО:		28,86	41,89	125,82	1005,49		31,27	43	140,03	1081,09				
	ВСЕГО:		41,33	51,4	207,07	1454,83		45,82	52,8	235,55	1595,53				

4 День

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 11-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки		жиры	углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<i>Завтрак</i>											
469	Запеканка из творог с пов.	150\20	25,16	26,97	61,24	203,65	150\20	25,16	26,97	61,24	203,65	
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8	200	1,7	1,55	22,51	118,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113	
847	Фрукты (мандарин)	120	10	-	10,92	49,2	120	10	-	4,32	49,2	
	ИТОГО:		39,14	28,79	109,58	439,45		40,66	28,97	112,92	484,65	
	<i>Обед</i>											
129	Сельдь с луком, мас. раст.	25\20\10	5	5,1	1,9	72,5	25\20\10	5	5,1	1,9	72,5	
187	Щи из св.кап.со сметаной	250\10	8,13	9,9	8,76	120	250\10	8,13	9,9	8,76	105	
619	Тефтели из говядины	60\50	8,9	15,7	10,8	194,1	115\75	17,07	30,12	20,74	372,01	
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53	200	2,7	2	31	206,04	
	Сок вишневыи	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76	
424	Булочка домашняя	60	4,4	5,57	38,26	211,22	60	4,4	5,57	38,26	211,22	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	4,56	0,54	29,82	135,6	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	50	2,8	0,55	21,65	99,5	
	ИТОГО:		36,81	38,86	152,94	1063,45		45,66	53,78	170,63	1277,87	
	ВСЕГО:		75,95	67,65	262,52	1502,9		86,32	82,75	283,55	1762,52	

5 день

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки		жиры	углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<i>Завтрак</i>											
42	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	20	5,36	5,46		72,2	
390	Каша пшен. мол. с масл.	200\10	7,44	8	35,2	312	250\10	9,3	10	44	390	
945	Чай с молоком	200	1,6	1,29	18,95	39	200	1,6	1,29	18,95	39	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	60	4,56	0,54	29,82	135,6	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7	
847	Фрукты (груша)	120	0,48	-	0,36	55,2	120	0,48	-	0,36	55,2	
	ИТОГО:		17,8	15,24	77,72	586		17,14	17,62	105,76	679,5	
	<i>Обед</i>											
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	100	1	0,16	3,8	23	
218	Суп лапша домаш. с куриней	250\25	22,17	6,9	18,1	172,5	250\25	22,17	6,9	18,1	172,5	
590	Жаркое по-домашнему	50\250	19,02	21,24	35,4	406,9	50\250	19,02	21,24	35,4	406,9	
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76	
	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	87,5	50	1,6	1,4	40,05	175	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	4,56	0,54	29,82	135,6	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	30	1,68	0,33	12,99	59,7	
	ИТОГО:		49,89	29,83	137,11	952		51,03	30,57	158,66	1048,7	
	ВСЕГО:		68,39	45,07	214,83	1538		68,17	48,19	264,42	1728,2	

6 День

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет							Возраст детей 12-18 лет						
		Выход порции	Пищевые вещества (г)					Выход порции	Пищевые вещества (г)						
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки		жиры	углеводы	к/кал				
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	<i>Застрака</i>														
438	Омлет с маслом	165	16,6	26,62	3,1	317,25	165	16,6	26,62	3,1	317,25				
959	Какао с молоком	200	3,76	3,82	25,34	143	200	3,76	3,82	25,34	143				
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113				
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7				
	Фрукты (мандарин)	120	10	-	10,92	49,2	120	10	-	4,32	49,2				
	ИТОГО:		34,49	31,02	67,9	639,65		35,84	31,22	70,6	682,15				
	<i>Обед</i>														
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	100	1	0,16	3,8	23				
213	Суп карт. с макс. изд. на бульоне	250	3,2	5,2	20,8	81	250	3,2	5,2	20,8	81				
637	Куры отварные	100	25,3	25,3	97	206,6	100	25,3	25,3	97	335				
682	Рис отварной	150	3,75	5,85	38,55	226	200	5,1	7,7	51,4	301,4				
	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	112	200	1	-	27,4	112				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6				
	ИТОГО:		40,15	37,34	228,84	834,7		43,16	39,43	252,51	1090,2				
	ВСЕГО:		74,64	68,36	296,74	1474,35		79	70,65	323,11	1772,35				

7 ДЕНЬ

№ рецепт	Принем пищи, наименование п/п	Выход порции	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Выход порции				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки		жиры	углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<i>Завтрак</i>											
390	Каша геркулес. мол. жид. с масл.	200/10	8,4	14,11	29,79	279,12	250/10	10,37	15,68	37,2	331,2	
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8	200	1,7	1,55	22,51	118,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7	
	Фрукты (банан)	120	1,8	-	23,04	106,8	120	1,8	-	23,04	106,8	
	ИТОГО:		16,03	16,24	103,88	634,92		19,35	18,01	120,59	729,5	
	<i>Обед</i>											
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	100	0,9	0,85	3,6	18,5	
204	Суп с рыб. консервами	250/25	7,69	4,2	21,82	155,8	250/25	7,69	4,2	21,82	155,8	
608	Котлета из говядины	100	16,97	14,48	20,54	220	100	16,97	14,48	20,54	275,38	
708	Капуста тушеная	150	3,75	4,35	16,95	120	180	4,5	5,22	20,34	144	
867	Компот из кураги	200	0,56	-	27,89	113,79	200	1,36	-	29,02	116,19	
1058	Ватрушка с творогом	75	9,65	5	33,68	213,3	75	9,65	5	33,68	213,3	
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	55	4,18	0,5	27,34	124,3	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	50	2,8	0,55	21,65	99,5	
	ИТОГО:		43,79	28,78	155,79	981,39		48,05	30,8	177,99	1146,97	
	ВСЕГО:		59,82	45,02	259,67	1616,31		67,4	48,81	298,58	1876,47	

8 ДЕНЬ

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки		жиры	углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<u>Завтрак</u>											
469	Запеканка из творога с повидл.	150\20	25,16	26,97	61,24	203,65	200\20	33,55	35,96	81,65	271,53	
965	Молоко кипяченое	200	6,6	5	10,4	114	200	6,6	5	10,4	114	
	Фрукты (груша)	120	0,48	-	0,36	55,2	120	0,48	-	0,36	55,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113	
	ИТОГО:		35,25	27,33	81,48	463,25		44,43	41,41	117,26	553,73	
	<u>Обед</u>											
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	100	0,9	0,85	3,6	18,5	
196	Рассолыник дом.с мяс.смет.	250\25\10	9	11	18,8	210	250\25\10	9	11	18,8	210	
486	Рыба тушеная с овощами	100\100	24,42	11,48	9,08	210	100\100	24,42	11,48	9,08	210	
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53	200	2,7	2	31	206,04	
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	40	2,24	0,44	17,32	79,6	
	Шоколад	25	0,25	0,025	23,95	89,25	25	0,25	0,025	23,95	89,25	
	ИТОГО:		44,53	25,155	147,09	983,28		45,83	26,425	157,04	1047,59	
	ВСЕГО:		79,78	52,485	228,57	1446,53		90,26	67,835	274,3	1601,32	

9 День

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	белки		жиры	углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<i>Завтрак</i>											
236	Суп молоч. с вермиш.	250	5,59	5,82	21,32	160,54	250	5,59	5,82	21,32	160,54	
959	Какао с молоком	200	3,76	3,82	25,34	143	200	3,76	3,82	25,34	143	
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7	
847	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56	55,2	
	ИТОГО		13,48	10,22	75,2	488,94		14,83	10,42	84,5	531,44	
	<i>Обед</i>											
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	100	1	0,16	3,8	23	
206	Суп кар. с горохом	250	12,9	8,55	19,37	150,5	250	9	11	19	150,5	
607	Шницель натур.рубл.из говяд.	100	16,97	14,48	20,56	275,38	100	16,97	14,48	20,56	275,38	
708	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,09	38,64	243,75	200	11,46	8,12	51,52	325	
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6	
	ИТОГО:		46,63	30,11	142,16	954,73		46,99	34,39	148,17	1008,08	
	ВСЕГО:		60,11	40,33	217,36	1443,67		61,82	44,81	232,67	1539,52	

10 день

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
			Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	к/кал	белки	жиры	углеводы	к/кал	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<i>Завтрак</i>											
42	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	30	8,04	8,19		108,3	
390	Каша манная с маслом	200/10	8,12	9,52	35,28	300,66	250/10	10,15	17,69	44,1	375,1	
945	Чай с молоком	200	1,6	1,29	18,95	39	200	1,6	1,29	18,95	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7	
847	Фрукты (апельсин)	120	1,08	-	10,08	45,6	120	1,08	-	10,08	45,6	
	ИТОГО:		19,56	16,76	87,88	492,86		18,31	19,76	110,97	632,4	
	<i>Обед</i>											
	Огурцы, помидоры свежие	30/30	0,72	4,2	8,56	77,4	100	1,2	5,2	14,2	129	
204	Суп крестьянский со смет.	250/10	9,65	10,8	21	149,1	250/10	9,65	10,8	21	149,1	
591	Гуляш из говядины	50/75	15,65	16,85	5,42	236,34	75/100	23,19	25,89	7,21	354,7	
688	Макаронь отварные	150	5,49	4,68	36,98	214,08	200	7,31	6,54	48,85	285,53	
	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	112	200	1	-	27,4	112	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6	
	ИТОГО:		38,75	37,4	142,17	984,22		49,91	49,5	170,77	1268,13	
	ВСЕГО:		58,31	54,16	230,05	1477,08		68,22	69,26	281,74	1900,53	