

Утверждаю:

Генеральный Директор

С.Н. Лопухов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 7-11 лет

Завтрак

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены».

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Завтрак для категории детей 7-11 лет сезон лето-осень.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 7-11 лет.															
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,08	269,01	0,06	88,10	3,51	50,00	0,10	75	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,70	69,80	0,04	0,00	0,00	0,33	5,96	4,18	19,44	0,34	573	2021
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,20	6,50	32,20	207,80	0,05	1,34	39,76	0,16	128,06	29,57	139,65	0,14	236	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,72	10,10	20,19	71,55	1,35	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	120	0,50	0,50	11,80	56,40	0,03	12,02	0,00	0,24	19,22	10,79	13,22	2,64	112	2013
Итого за прием пищи:	590	12,90	10,80	80,20	470,80	0,20	13,44	308,77	1,51	256,54	72,44	301,56	5,39		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 7-11 лет.															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,78	1,64	4,78	73,57	0,04	1,43	7,14	1,64	24,30	22,14	117,86	0,53	299	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,00	6,00	8,70	104,80	0,12	4,04	29,94	0,15	37,43	23,97	73,36	0,83	377	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,00	0,50	0,00	0,00	97,70	13,90	71,80	0,30	465	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,04	0,00	0,00	0,33	5,99	4,20	19,54	0,34	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,47	6,69	13,39	47,46	0,89	574	2021
Итого за прием пищи:	500	21,88	12,34	65,38	460,67	0,27	5,97	39,08	3,53	177,91	81,60	348,02	3,31		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Kе, мг			
		Белки, г	Жиры, г														
Завтрак 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,50	0,00	1,50	8,40	0,02	6,01	0,06	0,00	13,83	8,42	25,25	0,36	106	2013		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	100	10,50	8,13	12,12	163,80	0,06	0,00	20,07	0,38	46,41	18,81	124,18	1,04	350	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,90	29,50	184,30	0,06	0,00	31,47	0,75	11,99	7,49	44,96	1,05	256	2021		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78	460	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,04	0,00	0,00	0,33	5,99	4,20	19,54	0,34	573	2021		
Итого за прием пищи:	520	20,20	14,43	68,32	484,30	0,20	6,28	60,15	1,46	131,41	48,37	255,24	3,57				
Норма по СанПиН:																	
	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Kе, мг			
		Белки, г	Жиры, г														
Завтрак 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПЮМИДОР)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	0,04	15,03	0,00	0,42	8,42	12,02	15,63	0,54	106	2013		
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	8,55	9,96	1,99	131,78	0,30	0,32	47,30	0,38	15,90	11,50	43,20	0,70	367	2021		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4,14	7,71	15,43	147,14	0,14	19,97	0,00	3,28	14,26	27,10	75,60	1,10	152	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,04	0,00	0,00	0,33	5,99	4,20	19,54	0,34	573	2021		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,70	0,07	1,26	0,04	0,00	216,29	25,24	162,22	0,18	470	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,47	6,69	13,39	47,46	0,89	574	2021		
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,30	5,40	2,10	5,10	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024		
Итого за прием пищи:	630	22,59	23,07	58,72	540,02	2,94	41,98	49,44	9,98	268,15	95,55	367,35	5,35				
Норма по СанПиН:																	
	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 7-11 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,50	0,00	1,50	8,40	0,02	6,01	0,06	0,00	13,83	8,42	25,25	0,36	106	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,04	18,30	3,01	224,00	0,06	0,43	267,30	1,08	107,80	17,30	209,13	2,26	268	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,04	0,00	0,33	0,33	5,99	4,20	19,54	0,34	573	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД. (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,30	0,80	33,00	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	63,00	42,00	39,00	112	2013
Итого за прием пищи:	580	18,14	19,50	72,51	532,40	0,20	25,44	267,36	2,21	153,59	100,90	309,89	44,76		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 7-11 лет.															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,10	1,10	0,00	9,90	0,00	0,00	0,60	0,00	0,03	0,00	0,05	0,00	79	2021
КОГЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	14,40	13,95	10,80	227,70	0,13	0,00	40,50	1,26	45,00	20,70	153,00	2,48	341	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,04	0,00	0,00	0,33	5,99	4,20	19,54	0,34	573	2021
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,85	6,45	14,03	127,50	0,08	9,00	4,50	2,93	44,97	32,94	71,19	1,31	177	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,50	2,16	10,30	70,40	0,22	0,53	14,20	0,00	83,40	16,70	68,26	0,49	462	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,47	6,69	13,39	47,46	0,89	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,80	0,03	9,98	0,00	0,20	15,95	8,96	10,97	2,19	112	2013
Итого за прием пищи:	555	24,15	24,56	67,83	594,30	0,55	19,51	59,80	5,19	202,03	96,89	370,47	7,70		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

7 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов		
Завтрак 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	0,04	15,03	0,00	0,42	8,42	12,02	15,63	0,54	106	2013		
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	90	3,75	10,80	5,40	120,20	6,20	1,35	21,51	12,55	4,13	8,96	26,00	6,45	ТТК-3	2023		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,90	177,00	0,03	0,41	13,56	0,28	13,56	28,55	78,52	0,18	211	2021		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,00	0,50	0,00	0,00	97,70	13,90	71,80	0,30	465	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,04	0,00	0,00	0,33	5,99	4,20	19,54	0,34	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,47	6,69	13,39	47,46	0,89	574	2021		
Итого за прием пищи:	560	15,45	17,40	81,30	532,10	6,37	18,09	73,47	14,05	139,25	84,62	266,15	8,86				
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

8 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов		
Завтрак 7-11 лет.																	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	180	13,24	4,46	16,30	158,40	0,23	5,33	415,40	1,00	28,00	37,44	228,20	3,97	354	2021		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,70	1,20	4,40	35,30	0,01	1,33	63,84	0,00	4,59	5,99	11,98	0,26	54-3соус	2022		
МОЛОКО Т/Л	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,10	0,05	0,00	0,00	0,44	7,95	5,57	25,92	0,45	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,72	10,10	20,19	71,55	1,35	574	2021		
Итого за прием пищи:	500	26,24	11,76	61,70	456,80	0,44	8,06	519,34	2,16	278,54	95,79	499,05	6,22				
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 7-11 лет.															
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,00	0,12	401,50	0,09	132,15	5,27	75,00	0,15	75	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,04	0,00	0,00	0,33	5,99	4,20	19,54	0,34	573	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	2,50	4,60	37,50	177,80	12,01	0,30	2,30	2,20	7,61	20,02	24,02	15,02	ТТК	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,00	1,80	1,41	2,40	1,80	12,50	0,18	580	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,41	10,26	52,50	0,06	0,00	0,00	0,60	8,40	16,80	5,90	1,12	574	2021
Итого за прием пищи:	500	11,65	18,92	90,61	554,50	12,13	0,42	405,60	4,63	161,65	52,29	144,66	17,63		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 7-11 лет.															
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	130	16,90	6,50	16,90	193,70	0,07	0,40	66,30	0,26	144,30	23,40	213,20	0,77	284	2021
СМЕТАНА 15%	25	0,60	3,80	0,80	39,80	0,01	0,05	24,00	0,08	20,00	2,05	13,11	0,04	433	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,20	0,04	0,00	0,00	0,33	5,99	4,20	19,54	0,34	573	2021
НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	79,92	0,00	0,80	11,89	3,20	3,20	0,61	496	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,47	6,69	13,39	47,46	0,89	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,30	5,40	2,10	5,10	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	505	22,20	11,40	67,80	467,40	2,48	85,77	92,40	7,04	189,47	48,34	300,21	4,25		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5 440,0	195,4	164,2	714,4	5 093,3	25,8	226,0	1 875,4	51,8	1 958,5	776,8	3 162,6	107,0		

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор "ООО Комбинат школьного питания"

С.А. Деркач
С.Н. Лопухов


Утверждаю:

Генеральный Директор

С.Н. Лопухов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 12 лет и старше

Завтрак

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены».

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Завтрак для категории детей 12-18 лет сезон лето-осень.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 12-18 лет.															
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,12	401,50	0,09	132,15	5,27	75,00	0,15	75	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,10	0,05	0,00	0,44	7,95	5,57	25,92	0,45	573	2021	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,40	8,10	40,10	259,40	0,07	49,62	0,19	159,85	36,90	174,31	0,17	236	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,10	82,60	0,11	0,00	0,92	13,23	26,48	93,83	1,76	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,60	70,30	0,05	14,98	0,30	23,93	13,44	16,45	3,29	112	2013	
Итого за прием пищи:	695	16,88	14,13	99,70	597,10	0,28	16,77	1,94	342,21	91,86	393,21	6,64			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 12-18 лет.															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,78	1,64	4,78	73,57	0,04	1,43	1,64	24,30	22,14	117,86	0,53	299	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	125,90	0,14	4,86	0,18	44,96	28,79	88,12	1,00	377	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,00	0,50	0,00	97,64	11,36	68,97	0,12	465	2021	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,30	0,05	0,00	0,44	7,97	5,59	25,99	0,45	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021	
Итого за прием пищи:	550	24,08	13,94	74,08	517,17	0,36	6,92	3,89	190,62	91,79	389,49	3,84			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														г		
Завтрак 12-18 лет.																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	0,03	10,02	0,10	0,00	23,05	14,03	42,08	0,60	106	2013	
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЖИКИ)	120	12,60	9,75	14,55	196,50	0,07	0,00	23,98	0,46	55,46	22,49	148,38	1,24	350	2021	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,90	29,50	184,30	0,60	0,00	31,47	0,75	11,99	7,49	44,96	1,05	256	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,30	57,60	0,02	0,27	8,54	0,00	53,14	9,44	41,27	0,78	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,70	70,00	0,04	0,00	0,00	0,33	5,98	4,19	19,49	0,34	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,60	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021	
Итого за прием пищи:	600	24,20	16,35	79,65	564,00	0,81	10,29	64,09	2,00	156,29	70,98	343,45	4,89			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														г		
Завтрак 12-18 лет.																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,07	25,10	0,00	0,70	14,06	20,07	26,10	0,90	106	2013	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	110	10,45	12,18	2,43	161,06	0,03	0,39	57,61	0,47	19,46	13,87	53,70	0,90	367	2021	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4,14	7,71	15,43	147,14	0,14	19,97	0,00	3,28	14,26	27,10	75,60	1,10	152	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,70	70,00	0,04	0,00	0,00	0,33	5,98	4,19	19,49	0,34	573	2021	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,70	0,07	1,26	0,04	0,00	216,50	25,26	162,38	0,18	470	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,60	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021	
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,30	5,40	2,10	5,10	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024	
Итого за прием пищи:	690	24,89	25,39	60,56	578,00	2,70	52,12	59,75	10,34	277,53	105,93	388,24	5,90			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 12-18 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	10,02	0,10	0,00	23,05	14,03	42,08	0,60		106	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,90	19,60	3,23	240,00	0,07	0,46	286,44	1,16	115,50	224,07	2,43		268	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,70	70,00	0,04	0,00	0,33	5,98	4,19	19,49	0,34		573	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД.	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	13,97	7,98	13,97	2,80		501	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,60	0,05	0,00	0,00	6,67	13,34	47,27	0,88		574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,30	0,80	33,00	144,00	0,06	15,00	0,00	12,00	63,00	42,00	39,00		112	2013
Итого за прием пищи:	680	23,50	21,10	81,73	595,40	0,27	29,48	286,54	2,75	177,17	121,02	388,88	46,05		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 12-18 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,07	0,00	0,00	14,06	20,07	26,10	0,90		106	2013
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	49,91	22,95	170,00	2,75		341	2021
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	7,74	16,84	153,00	0,08	10,80	5,40	54,18	39,70	85,78	1,57		177	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,10	1,10	0,00	9,90	0,00	0,00	0,60	0,03	0,00	0,05	0,00		79	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,70	70,00	0,04	0,00	0,00	5,98	4,19	19,49	0,34		573	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,50	0,27	0,63	17,08	100,07	20,05	81,91	0,59		462	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	9,95	19,91	70,55	1,32		574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,80	0,03	9,98	0,00	15,95	8,96	10,97	2,19		112	2013
Итого за прием пищи:	735	28,72	28,24	81,64	703,40	0,71	46,51	70,08	6,85	250,13	135,83	464,85	9,66		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
		г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г			г
Завтрак 12-18 лет.																
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	110	4,58	13,20	6,60	146,91	7,62	1,66	26,50	15,46	5,08	11,04	32,02	7,95	ТТК-3	2023	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,66	3,30	36,20	188,95	0,04	0,43	14,48	0,30	14,48	30,40	83,80	0,19	211	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,70	2,20	14,10	87,30	0,00	0,50	0,00	0,00	97,64	11,36	68,97	0,12	465	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,00	0,30	19,70	93,50	0,05	0,00	0,00	0,44	7,99	5,60	26,05	0,45	573	2021	
Итого за прием пищи:	550	17,14	20,30	89,60	591,96	7,83	3,52	96,52	16,89	137,39	81,91	288,59	10,19	574	2021	
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
		г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г			г
Завтрак 12-18 лет.																
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	200	14,72	4,96	18,16	176,00	0,26	5,94	462,97	1,12	31,29	41,72	254,35	4,43	354	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,70	1,20	4,40	35,30	0,01	1,33	63,84	0,00	4,59	5,99	11,98	0,26	54-3соус	2022	
МОЛОКО ТП	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30	0,08	0,00	0,00	0,66	11,89	8,35	38,80	0,68	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,10	82,60	0,11	0,00	0,00	0,92	13,23	26,48	93,83	1,76	574	2021	
Итого за прием пищи:	550	29,92	12,56	77,06	540,20	0,53	8,67	566,91	2,70	288,90	109,14	560,36	7,32			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

9 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак 12-18 лет.														
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	0,00	0,12	401,50	0,09	132,15	5,27	75,00	0,15	75	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	0,05	0,00	0,00	0,44	7,99	5,60	26,05	0,45	573	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	3,13	5,80	34,40	222,00	0,38	2,88	2,75	9,50	25,00	30,00	18,75	ТТК 236	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,03	2,40	1,90	3,20	2,40	16,60	0,24	580	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	575	13,77	23,37	100,50	685,70	15,16	0,50	406,78	5,87	167,89	225,90	21,73		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	275,00	412,00	62,50	3,00		

10 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 12-18 лет.															
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	150	19,50	7,50	19,50	223,50	0,08	0,45	76,50	0,30	166,50	27,00	246,00	0,89	284	2021
СМЕТАНА 15%	25	0,60	3,80	0,80	39,80	0,01	0,05	24,00	0,08	20,00	2,05	13,11	0,04	433	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,70	70,00	0,04	0,00	0,00	0,33	5,98	4,19	19,49	0,34	573	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	79,92	0,00	0,80	11,89	3,20	3,20	0,61	496	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,60	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	130	0,13	0,40	11,60	57,10	2,99	7,01	2,73	6,62	0,78	2,73	4,80	2,08	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	555	24,83	12,50	73,00	509,90	3,18	87,43	103,23	8,59	211,82	52,51	333,87	4,84		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	6180	227,93	187,88	817,52	5882,83	31,83	262,21	2167,3	61,82	2200	923,35	3776,8	121,06		

С.А.Держак

С.Н. Лопухов

Составил инженер-технолог:
Генеральный директор "ООО Комбинат школьного питания"

Утверждаю:
Генеральный Директор
С.Н. Лопухов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ти дневное)
Летне-осеннее
с 7-11 лет
Обед

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены».

**Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Обед для категории детей 7-11 лет сезон лето-осень.**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														Белки, г	Жиры, г		
Обед 7-11 лет.																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,00	2,90	11,60	92,20	0,13	3,78	13,94	0,20	28,15	27,40	71,11	1,62	113	2021		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	200	12,26	8,17	24,72	222,19	0,04	0,00	14,93	0,60	19,93	27,90	86,68	0,71	375	2021		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД. (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,70	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,09	9,86	45,90	0,78	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,60	70,30	0,03	14,98	0,00	0,30	23,93	13,44	16,45	3,29	112	2013		
Итого за прием пищи:	860	27,46	13,07	121,82	717,69	0,40	22,76	28,87	2,99	113,27	112,98	327,71	10,96				
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														Белки, г	Жиры, г		
Обед 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,50	0,00	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013		
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	10,40	93,70	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46	98	2021		
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	19,80	25,07	226,20	80,11	0,45	562,68	11,00	1,44	5,30	36,86	19,80	ТТК-17	2023		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	7,74	16,84	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	7,01	32,60	0,56	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021		
Итого за прием пищи:	860	21,62	33,34	102,11	708,50	80,43	25,99	568,14	18,28	137,15	111,88	314,84	25,48				
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			
Обед 7-11 лет.																	
РАССОЛЬНИК	250	2,20	4,60	8,10	82,30	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73		99	2021	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,30	1,40	4,70	75,60	0,06	0,63	35,10	1,17	38,70	26,10	161,10	0,78		308	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16		54	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,90	177,00	0,03	0,41	13,56	0,28	13,56	28,55	78,52	0,18		211	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40		486	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,20	12,70	109,80	0,01	0,00	1,23	0,94	1,63	1,23	8,52	0,12		580	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,99	8,40	39,07	0,67		573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33		574	2021	
Итого за прием пищи:	830	25,80	17,10	115,30	716,40	0,34	7,69	88,29	6,15	103,18	108,46	414,00	4,37				
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			
Обед 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	0,04	15,03	0,00	0,42	8,42	12,02	15,63	0,54		106	2013	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10		95	2021	
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02		433	2021	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	16,50	18,60	6,00	259,50	0,06	10,80	28,50	0,45	36,00	30,00	184,50	2,57		333	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16		54	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69		495	2021	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42		582	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	7,01	32,60	0,56		573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33		574	2021	
Итого за прием пищи:	800	28,60	28,30	90,00	732,40	0,32	34,85	78,50	5,85	137,82	115,08	402,21	7,39				
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

5 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,50	0,00	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,10	2,90	11,70	93,10	0,13	3,82	14,07	0,20	28,41	27,64	71,76	1,63	113	2021
ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ	90	5,90	18,00	11,40	174,10	2,97	1,80	5,67	8,91	3,87	3,15	14,40	1,44	ТТК 38	2023
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,90	5,30	31,50	196,40	0,06	0,00	33,53	0,80	12,78	7,98	47,91	1,12	256	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,10	0,10	10,40	43,00	0,00	0,70	0,00	0,10	9,80	2,80	1,80	0,40	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	93,50	0,05	0,00	0,00	0,44	7,99	5,60	26,05	0,45	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,47	6,69	13,39	47,46	0,89	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,39	44,00	2,30	5,41	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	880	23,20	27,90	105,39	715,50	5,59	18,53	94,03	16,03	86,70	74,66	245,48	8,05		
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

6 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,60	6,40	74,40	0,09	7,29	0,00	2,36	22,86	18,34	45,48	0,71	116	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	16,20	5,00	5,10	130,40	0,10	4,50	37,80	0,80	16,19	191,00	141,19	3,90	361	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,90	177,30	0,03	0,41	13,56	0,28	13,56	28,55	78,52	0,18	211	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,70	117,40	0,06	0,00	0,00	0,55	10,04	7,03	32,70	0,58	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,30	0,80	33,00	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	63,00	42,00	39,00	112	2013
Итого за прием пищи:	920	30,30	14,50	126,90	753,70	0,42	28,00	51,36	5,40	95,49	331,11	413,08	46,11		
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

7 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
															Белки, г		
	Обед 7-11 лет.																
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0.50	0.00	1.50	8.40	0.02	6.00	0.06	0.00	13.80	8.40	25.20	0.36	106	2013	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.10	4.10	10.60	87.60	0.07	5.66	0.00	1.87	13.34	20.32	48.61	0.68	100	2021	
	ПИЦЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	9.50	11.07	2.21	146.43	0.03	0.35	52.89	0.43	18.55	12.90	49.50	0.83	367	2021	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.90	5.30	31.50	196.40	0.06	0.00	33.53	0.80	12.78	7.98	47.91	1.12	256	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД. (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1.00	0.20	20.20	85.80	0.02	4.00	0.00	0.20	13.97	7.98	13.97	2.80	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.80	118.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.09	7.06	32.85	0.56	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.50	0.50	12.20	62.40	0.08	0.00	0.00	0.71	10.04	20.09	71.19	1.34	574	2021	
	Итого за прием пищи:	800	25.30	21.57	103.01	705.03	0.34	16.01	86.48	4.56	92.57	84.73	289.23	7.69			
	Норма по СанПиН:	700	26.90	27.60	117.20	822.50	0.40	21.00	0.30	3.50	385.00	577.00	87.50	4.20			

8 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
															Белки, г		
	Обед 7-11 лет.																
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0.70	0.10	2.30	14.40	0.04	15.03	0.00	0.42	8.42	12.02	15.63	0.54	106	2013	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.90	4.40	7.00	75.00	0.04	8.00	0.00	2.35	36.75	23.25	49.00	1.10	95	2021	
	СМЕТАНА 15%	10	0.20	1.50	0.30	15.90	0.00	0.02	9.60	0.03	8.00	0.82	5.24	0.02	433	2021	
	ПЛОД ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16.32	18.24	34.64	368.00	0.06	0.88	30.40	0.64	19.20	42.40	214.40	2.10	330	2021	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.10	0.10	11.60	47.80	0.00	0.80	0.00	0.10	10.80	3.10	2.00	0.40	486	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.60	0.50	29.50	140.30	0.07	0.00	0.00	0.66	11.99	8.40	39.07	0.67	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.50	12.10	62.40	0.08	0.00	0.00	0.70	9.99	19.98	70.84	1.33	574	2021	
	Итого за прием пищи:	810	26.22	25.34	97.44	723.80	0.29	24.73	40.00	4.90	105.15	109.97	396.18	6.16			
	Норма по СанПиН:	700	26.90	27.60	117.20	822.50	0.40	21.00	0.30	3.50	385.00	577.00	87.50	4.20			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Обед 7-11 лет.														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,10	9,40	15,90	188,70	8,10	0,20	1,50	31,10	32,80	126,00	1,90	123/145	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	15,31	3,78	16,37	161,92	6,51	25,52	1,23	44,00	46,60	227,90	1,40	313	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,03	0,00	2,40	3,20	2,40	16,60	0,24	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	116,90	0,06	0,00	0,55	9,99	7,00	32,56	0,56	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,30	5,41	2,10	11,39	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	890	33,87	26,72	122,97	874,32	2,76	20,22	11,39	118,98	125,28	496,80	7,72		
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед 7-11 лет.															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПЛ	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,01	4,20	1,86	24,60	9,00	22,20	0,42	115	2013	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,30	3,30	9,80	78,50	0,05	3,04	1,56	13,40	13,60	37,40	0,65	129	2021	
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	110	4,58	13,20	6,60	146,91	7,62	1,66	26,50	5,08	11,04	32,02	7,95	ТТК-3	2023	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	2,76	3,60	7,20	0,16	54-	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,00	6,00	8,70	104,80	0,12	4,04	29,94	0,15	37,43	23,97	73,36	0,83	377	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	118,00	0,06	0,00	0,55	10,09	7,06	32,85	0,56	573	2021	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	79,92	0,00	0,80	11,89	3,20	0,61	496	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,40	0,40	10,70	51,50	0,03	10,98	0,00	0,22	17,55	12,07	2,41	112	2013	
Итого за прием пищи:	940	20,38	30,10	98,40	732,61	7,99	104,64	96,60	21,31	132,84	101,42	291,49	14,93		
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8590	262,75	237,92	1083,3	7480	98,887	303,42	1162,5	96,86	1123,2	1275,6	3591	138,9		

С.А.Держак
С.Н. Лопухов



Составил инженер-технолог:
Генеральный директор "ООО Комбинат школьного питания"

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Обед для категории детей 12-18 лет сезон лето-осень.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Углеб., г	Углеб., г												
Обед 12-18 лет.															
ПЕКАРИШКА С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,50	115,30	0,16	4,73	17,43	0,25	35,19	34,25	88,89	2,03	113	2021
ПЕКАРИШКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	230	14,12	9,42	28,48	255,96	0,05	0,00	17,20	0,69	23,00	32,20	100,01	0,82	375	2021
ПЕКАРИШКА С ОВОЩАМИ, ФРУКТ. И ЯГОД.	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021
ПЕКАРИШКА С ПШЕНИЧНЫМ	80	6,06	0,69	39,09	185,94	0,08	0,00	0,00	0,89	15,90	11,13	51,65	0,89	573	2021
ПЕКАРИШКА С РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,56	33,11	117,40	2,21	574	2021
ПЕКАРИШКА С ЯБЛОКИ	150	0,60	0,60	14,60	70,30	0,03	14,98	0,00	0,30	23,93	13,44	16,45	3,29	112	2013
Итого за прием пищи:	960	32,08	15,31	136,97	816,70	0,46	23,71	34,63	3,48	128,55	132,11	388,37	12,04		
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Углеб., г	Углеб., г												
Обед 12-18 лет.															
ПЕКАРИШКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	100	0,80	0,00	2,50	14,00	0,03	10,02	0,10	0,00	23,05	14,03	42,08	0,60	106	2013
ПЕКАРИШКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	250	2,40	4,80	10,40	93,70	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46	98	2021
ПЕКАРИШКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	100	10,00	22,11	27,80	251,10	88,74	0,50	623,32	12,00	1,60	5,87	40,90	22,00	ТТК-17	2023
ПЕКАРИШКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	180	3,42	7,74	16,84	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021
ПЕКАРИШКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
ПЕКАРИШКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	70	5,40	0,60	34,70	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,09	9,86	45,90	0,78	573	2021
ПЕКАРИШКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	45	3,60	0,70	18,10	93,10	0,11	0,00	0,00	1,04	14,92	29,83	105,77	1,99	574	2021
ПЕКАРИШКА С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	945	25,72	36,05	121,94	817,50	89,12	30,06	628,82	19,83	155,58	130,78	383,99	28,80		
Итого за прием пищи:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		
Норма по СанПиН:															

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
РАССОЛЬНИК	250	2,20	4,60	8,10	82,30	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73	99	2021
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,00	1,80	6,20	100,80	0,08	0,84	46,68	1,56	51,47	34,71	214,26	1,04	308	2021
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,90	213,30	0,04	0,49	16,34	0,34	16,34	34,40	94,60	0,22	211	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,20	9,30	19,00	164,80	0,02	0,00	1,85	1,41	2,45	1,85	12,78	0,18	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,60	140,90	0,07	0,00	0,00	0,66	12,04	8,43	39,23	0,67	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021
Итого за прием пищи:	910	31,40	21,30	134,10	853,50	0,40	7,98	103,27	7,29	122,81	129,99	510,42	5,16		
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	19,80	22,32	7,20	275,20	0,07	13,00	34,20	0,54	43,20	36,00	221,43	1,44	333	2021
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	25	1,90	2,50	18,60	103,80	0,03	0,00	2,50	1,18	7,25	5,00	22,50	0,53	582	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,20	0,08	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	39,04	0,68	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021
Итого за прием пищи:	895	34,30	32,82	105,20	821,80	0,41	47,07	84,70	6,78	157,27	137,90	483,26	7,28		
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед 12-18 лет.																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	10,02	0,10	0,00	23,05	14,03	42,08	0,60				106	2013		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,70	116,30	4,78	17,59	0,25	35,51	34,55	89,70	2,04				113	2021		
ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ	100	6,50	20,00	12,70	193,30	2,00	6,29	9,89	4,30	3,50	15,98	1,60			ТГК 38	2023			
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16			54-3соус	2022			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07	37,61	0,90	14,33	8,95	53,74	1,26			256	2021			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40			486	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,20	0,08	0,00	0,66	11,98	8,39	39,04	0,68			573	2021			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76			574	2021			
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,39	44,00	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60				ТГК 3	2024			
Итого за прием пищи:	1060	29,20	31,70	133,39	879,50	6,05	23,81	102,29	17,83	116,53	347,04	10,10							
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед 12-18 лет.																			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,60	6,40	74,40	0,09	7,29	0,00	22,86	18,34	45,48	0,71				116	2021		
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ТОВЯЖЬЕ)	100	18,00	5,50	5,70	145,30	0,13	5,00	42,00	18,00	212,00	157,00	4,35				361	2021		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,90	213,30	0,04	0,49	16,34	16,34	34,40	94,60	0,22				211	2021		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	20,10	14,40	19,20	0,69				495	2021		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,00	1,80	2,40	1,80	12,50	0,18				580	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,60	140,90	0,07	0,00	0,66	12,04	8,43	39,23	0,67				573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34				574	2021		
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,30	0,80	33,00	144,00	0,06	15,00	0,00	12,00	63,00	42,00	39,00				112	2013		
Итого за прием пищи:	1000	35,27	24,88	166,65	1 026,60	0,50	27,98	60,14	7,32	113,78	372,46	48,20	47,16						
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

7 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														В1, мг	С, мг		
Обед 12-18 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	0,03	10,02	0,10	0,00	23,05	14,03	42,08	0,60	2013			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,60	5,10	13,20	109,10	0,09	7,07	0,00	2,34	16,68	25,40	60,76	0,85	2021			
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	9,50	11,07	2,21	146,40	0,03	0,35	52,90	0,43	17,85	12,90	49,30	0,83	2021			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07	0,00	37,61	0,90	14,33	8,95	53,74	1,26	2021			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД.	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,50	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,03	9,83	45,71	0,78	2021			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,56	33,11	117,40	2,21	2021			
Итого за прием пищи:	950	29,80	23,67	128,01	843,00	0,44	21,44	90,61	5,79	116,47	112,20	382,96	9,33				
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

8 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														В1, мг	С, мг		
Обед 12-18 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	2013			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	2021			
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	2021			
ПЛОД ИЗ ГОВЯДИНЫ	210	17,14	19,15	36,37	386,40	0,06	0,92	31,90	0,67	20,16	44,52	225,12	2,20	2021			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,40	164,80	0,07	0,00	0,00	0,78	14,02	9,82	45,50	0,78	2021			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,77	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,57	33,14	117,52	1,21	2021			
Итого за прием пищи:	890	29,74	26,72	113,57	816,40	0,36	34,79	41,50	5,78	120,33	134,69	470,43	6,61				
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,00	9,40	15,90	188,70	8,10	0,20	1,50	31,10	32,80	126,00	1,90	123/145	2021	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФ. ПО-РУССКИ	250	17,40	4,30	18,60	184,30	7,40	29,00	1,40	50,00	53,00	259,00	1,60	313	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	2021	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,03	0,00	1,90	3,20	2,40	16,60	0,24	580	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,80	164,80	0,08	0,00	0,78	14,15	9,90	46,11	0,79	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021	
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,39	44,00	2,30	5,41	2,30	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024	
Итого за прием пищи:	940	37,56	27,44	134,99	908,60	2,80	21,11	33,90	129,19	134,69	541,80	8,16			
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПЛ	100	1,90	8,90	7,70	119,20	0,02	7,03	3,12	41,17	15,06	37,14	0,70	115	2013	
СУП С МАКАРОН. ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,90	4,20	12,20	97,80	0,06	3,80	1,95	16,75	17,00	46,75	0,81	129	2021	
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	120	5,00	14,40	7,20	160,27	8,30	1,80	16,68	5,50	11,94	34,64	8,60	ТТК-3	2023	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3сours	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	125,90	0,14	4,86	0,18	44,96	28,79	88,12	1,00	377	2021	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	79,92	0,80	11,89	3,20	3,20	0,61	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,80	164,80	0,08	0,00	0,78	14,15	9,90	46,11	0,79	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,04	10,06	0,20	16,06	9,03	11,05	2,21	112	2013	
Итого за прием пищи:	1090	25,40	37,30	119,10	897,17	8,76	108,27	105,24	24,63	166,44	124,92	367,81			
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			
Итого за 10 ДНЕЙ:	9640	309,0	277,4	1277	8 681,1	109,3	346,2	111	1327	1514	4357	151,3			

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор "ООО Комбинат школьного питания"




С.А. Деркач

С.Н. Лопухов

Утверждаю:

Генеральный Директор

С.Н. Юнухов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 7-11 лет

ПОЛДНИК

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены».

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Полдник для категории детей 7-11 лет сезон лето-осень.

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг
Полдник 7-11 лет.														
БУЛОЧКА СЫРНАЯ	90	5,1	6,0	11,0	6,4	0,3	7,9	8,8	19,2	9,6	110,8	4,8	ТТК 1	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	0,0	0,6	17,1	0,0	97,5	11,3	68,9	0,1	465	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2	112	2013
Итого за прием пищи:	370	8,0	8,7	33,0	6,4	10,9	25,0	9,0	132,6	29,9	190,6	7,1		
Норма по СанПин:	300	11,5	11,8	50,2	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8		

2 день ВТОРНИК

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг
Полдник 7-11 лет.														
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	100	16,4	14,0	56,5	9,1	0,4	24,5	0,0	59,1	11,6	91,1	6,8	№634	2013/2021
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т/П	200	0,6	0,0	33,0	2,6	12,0	12,6	10,6	1,0	5,8	4,2	0,0	№567	2013
Итого за прием пищи:	300	17,0	14,0	89,5	11,7	12,4	37,1	10,6	60,1	17,4	95,3	6,8		
Норма по СанПин:	300	11,5	11,8	50,2	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8		

3 день СРЕДА

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
КОПЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	180	0,6	0,2	16,5	70,1	0,0	71,9	0,0	0,7	2,9	2,9	0,6	496	2021	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	2,2	112	2013	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	350	10,7	10,6	38,3	231,9	0,2	81,9	4,2	1,8	51,0	25,0	22,2	4,0		
Итого за прием пищи:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8		
Норма по СанПиН:															

Подаяик 7-11 лет.

4 день ЧЕТВЕРГ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	200	1,4	0,2	26,4	120,0	5,4	80,0	2,0	2,6	3,6	5,2	3,4	501	2013	
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Т/П	100	0,1	0,3	8,9	44,0	2,3	5,4	2,1	5,1	0,6	2,1	3,7	1,6	2024	
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	370	9,5	11,2	39,8	312,0	7,8	85,4	4,1	7,7	16,9	14,1	41,2	5,6		
Итого за прием пищи:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8		
Норма по СанПиН:															

Подаяик 7-11 лет.

5 день ПЯТНИЦА

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
КОТЛЕТА КУРИННАЯ ЗАЛЕЧ. В ТЕСТЕ	70			160,0									ТТК 6	2021/2024	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П	200	1,0	0,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0			501	2021	
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,2	0,8	139,7	0,1	6,0	0,0	0,6	10,8	56,7			112	2013	
Итого за прием пищи:	420	10,8	10,2	385,7	0,2	10,3	22,0	1,6	47,8	77,4					
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0					

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
ПОЛДНИК 7-11 лет.	100			149,00									284	2021	
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	20	0,5	1,0	16,9	0,0	0,1	5,6	0,0	14,9	1,8			406	2021	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	180	3,0	2,6	84,6	0,3	0,6	17,1	0,0	100,2	20,1			462	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ	300	16,5	8,6	250,5	0,3	1,0	73,4	0,2	226,1	39,9					
Итого за прием пищи:	300	11,5	11,8	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0					
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0					

7 день ВТОРНИК

Присем пшца, нааменование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Подзавк 7-11 лет.															
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,6	5,7	31,3	199,2	1,0	0,0	9,9	0,0	15,8	20,0	53,9	1,0	422	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,3	57,6	0,0	0,3	8,5	0,0	53,1	9,4	41,3	0,8	460	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,1	0,3	8,9	44,0	2,3	5,4	2,1	5,1	0,6	2,1	3,7	1,6	ТТК 3	2024
Итого за присем пшци:	350	7,1	7,2	50,6	300,8	3,3	5,7	20,5	5,1	69,5	31,5	98,9	3,4		
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8		

8 день СРЕДА

Присем пшца, нааменование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Подзавк 7-11 лет.															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	0,7	0,0	6,6	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	79	2021
БУЛОЧКА СЫРНАЯ	90	5,1	6,0	11,0	140,5	6,4	0,3	7,9	8,8	19,2	9,6	110,8	4,8	ТТК 1	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	87,9	0,0	0,7	19,0	0,0	108,2	12,6	76,4	0,1	465	2021
Итого за присем пшци:	300	8,0	9,2	24,6	235,0	6,4	1,0	27,2	8,8	127,4	22,1	187,3	4,9		
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8		

9 день ЧЕТВЕРТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
СЛОЙКА С ЯБЛОКАМИ	70			125,0										ТТК 26	2023
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т/П	200	0,6	0,0	136,0	2,6	12,0	10,6	1,0	5,8	4,2	0,0			501	2013
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,1	0,3	44,0	2,3	5,4	2,1	0,6	2,1	3,7	1,6			ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	370	8,7	12,3	305,0	4,9	18,3	14,7	12,4	13,6	33,0	2,3				
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	165,0	37,5	1,8				

10 день ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	70			115,0										ТТК 5	2021/2024
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Т/П	200	1,4	0,2	120,0	5,4	80,0	2,0	2,6	3,6	3,8	3,4			501	2013
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	46,8	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	2,2			112	2013
Итого за прием пищи:	370	11,5	10,6	281,8	5,5	90,0	6,2	3,7	43,9	27,4	6,9				
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	37,5	1,8				
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	3500	107,8	107,8	457,5	3051,4	46,8	316,8	234,4	64,2	787,6	298,3				

Составил инженер-технолог:
Генеральный директор "ООО Комбинат школьного питания"

[Handwritten signature]

С.А. Деркач
С.Н. Лопухов

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Полдник для категории детей 12-18 лет сезон лето-осень.

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Полдник 12-18 лет.															
БУЛУЧКА СЫРНАЯ	90	5,1	6,0	11,0	6,4	0,3	7,9	8,8	19,2	9,6	110,8	4,8	ТК1	2023	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,03	0,00	0,20	16,03	9,00	11,03	2,20	112	2013	
Итого за прием пищи:	390	8,30	8,90	34,40	6,42	10,99	26,86	9,00	143,49	31,15	198,33	7,12			
Норма по СанПин:	350	13,50	13,80	57,50	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70			

2 день ВТОРНИК

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Полдник 12-18 лет.															
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	100	16,40	14,00	56,50	9,11	0,39	24,48	0,00	59,06	11,55	91,09	6,81	№634	2013/2021	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ ТП	200	0,60	0,00	33,00	2,60	12,00	12,60	10,60	1,00	5,80	4,20	0,00	501	2013	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,03	0,00	0,20	16,03	9,00	11,03	2,20	112	2013	
Итого за прием пищи:	400	17,40	14,40	99,30	11,74	22,42	37,08	10,80	76,09	26,35	106,32	9,01			
Норма по СанПин:	350	13,50	13,80	57,50	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70			

3 день СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углев. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Подлик 12-18 лет.															
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	80	11,09	11,43	14,86	131,43	0,12	0,00	4,82	0,98	27,82	15,08	9,55	1,47	ТТК 5	2021/2024
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	79,92	0,00	0,80	11,89	3,20	3,20	0,61	496	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,70	70,65	0,05	15,45	0,00	0,30	24,04	13,50	16,50	3,30	112	2013
Итого за прием пищи:	430	12,39	12,33	47,86	279,98	0,18	95,37	4,82	2,08	63,75	31,78	29,25	5,38		
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70		

4 день ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети-	Витамин			Минерал			№ рецеп-	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Подлик															
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	70	8,0	10,7	4,5	148,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,7	6,8	33,7	0,6	ТТК.23	2023
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Т/П	200	1,40	0,20	26,40	120,00	5,40	80,00	2,00	2,60	3,60	5,20	3,80	3,40	501	2013
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,20	2,31	5,43	2,11	5,13	0,60	2,11	3,72	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	370	9,50	11,20	39,80	312,20	7,81	85,43	4,11	7,73	16,90	14,11	41,22	5,61		
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70		

5 день ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Подник 12-18 лет.															
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	80	8,69	10,51	3,88	182,86	0,09	0,34	25,13	0,93	26,24	14,49	99,81	1,09	ТТК 5	2021/2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ТП	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,20	0,80	32,00	139,70	0,10	6,00	0,00	0,60	10,80	56,70	37,80	35,10	112	2013
Итого за прием пищи:	430	11,89	11,51	56,98	408,56	0,21	10,34	25,13	1,73	51,04	79,19	151,61	38,99		
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70		

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Подник 12-18 лет.															
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	180	30,80	8,50	33,30	331,60	0,08	0,36	80,81	0,48	226,48	34,60	328,70	1,34	283	2021
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,50	1,00	1,60	16,90	0,00	0,05	5,58	0,02	14,92	1,82	10,54	0,03	406	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,30	0,70	18,98	0,01	111,19	22,28	91,01	0,65	462	2021
Итого за прием пищи:	400	34,60	12,40	48,70	442,40	0,38	1,11	105,37	0,51	352,59	58,70	430,25	2,02		
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70		

7 день ВТОРНИК

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Полдник 12-18 лет.															
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,60	5,70	31,30	199,20	0,99	0,00	9,86	0,00	15,77	19,99	53,93	0,99	422	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	150	0,45	0,45	13,35	66,00	3,45	8,10	3,15	7,65	0,90	3,14	5,54	2,39	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	420	7,65	7,45	56,15	329,10	4,46	8,40	22,50	7,65	75,71	33,62	105,32	4,25		
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70		

8 день СРЕДА

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Полдник 12-18 лет.															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,20	1,50	0,00	13,20	0,00	0,00	0,80	0,00	0,04	0,00	0,07	0,00	79	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	93,50	0,05	0,00	0,00	0,44	7,99	5,60	26,05	0,45	573	2021
БУЛОЧКА СЫРНАЯ	90	5,1	6,0	11,0	140,5	6,4	0,3	7,9	8,8	19,2	9,6	110,8	4,8	ТТК 1	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	87,90	0,03	0,70	18,98	0,00	108,19	12,59	76,42	0,12	465	2021
Итого за прием пищи:	350	11,10	10,30	44,30	335,10	6,44	0,96	27,64	9,24	135,38	27,74	213,34	5,37		
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70		

9 день ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Полдник 12-18 лет.														
СЛОЙКА С ЯБЛОКАМИ	8,0	12,0	9,0	125,0	0,0	0,9	0,0	10,8	5,7	25,1	0,7	ТТК 26	2023	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т/П	0,60	0,00	33,00	136,00	2,60	12,00	12,60	1,00	5,80	4,20	0,00	501	2013	
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,43	2,11	0,60	2,11	3,72	1,61	ТТК 3	2024	
Итого за прием пищи:	8,70	12,30	50,90	305,00	4,92	18,32	14,71	12,36	13,65	33,03	2,29			
Норма по СанПиН:	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	180,00	45,00	2,70				

10 день ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Полдник 12-18 лет.														
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	11,09	11,43	14,86	131,43	0,12	0,00	4,82	27,82	15,08	9,55	1,47	ТТК 5	2021/2024	
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Т/П	1,40	0,20	26,40	120,00	5,40	80,00	2,00	3,60	5,20	3,80	3,40	501	2013	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	0,40	0,40	9,80	46,80	0,03	10,03	0,00	16,03	9,00	11,03	2,20	112	2013	
Итого за прием пищи:	8,60	6,40	49,00	298,23	5,55	90,03	6,82	47,45	29,28	24,38	7,07			
Норма по СанПиН:	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	180,00	45,00	2,70				
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	130,13	107,19	526,49	3549,14	48,11	343,37	275,04	974,76	345,57	1333,05	87,11			

Составил инженер-технолог:
Генеральный директор "ООО Комбинат школьного питания"


С.А. Деркач
С.Н. Лопухов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100007

Владелец Булатова Наталья Владимировна

Действителен с 13.01.2024 по 12.01.2025