

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ№ 13

Ирина Михайловна

« » 2023



Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбайн-ат питания» КК»

М.С. Даренко

« » 2023



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ти дневное)
Зимне-Весеннее
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 2021г.

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, Составители: 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.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,90	19,60	3,20	242,60	0,07	0,46	286,44	1,16	115,50	18,48	224,07	2,43	268	2021				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,10	0,04	0,00	0,00	0,44	7,97	5,57	25,88	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
Итого за прием пищи:	500	21,70	23,40	57,10	529,40	0,49	11,09	303,54	2,50	249,59	73,03	413,49	6,98						
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

ВТОРНИК

2 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	14,40	14,00	10,80	227,70	0,13	0,00	42,30	1,26	45,00	20,70	153,00	2,48	341	2021				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	5,00	29,60	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	0,08	1,40	0,04	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021				
Итого за прием пищи:	500	30,40	24,60	76,10	647,90	0,36	1,40	73,84	2,91	312,17	75,13	451,39	5,05						
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

3 день, СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

СРЕДА

Прием 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур				
ЗАВТРАК																			
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	22,60	8,00	30,90	285,00	0,12	0,30	66,83	0,90	218,45	36,91	313,22	1,52	285	2021				
СМЕГАНА	20	0,50	3,00	0,70	31,70	0,01	0,04	19,10	0,06	15,92	1,63	10,43	0,03	433	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021				
Итого за прием пищи:	500	27,40	12,90	67,70	498,10	0,21	10,64	95,43	1,49	315,49	62,26	400,11	4,95						
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

4 день, СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

ЧЕТВЕРГ

Прием 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур				
ЗАВТРАК																			
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,20	80,30	0,05	1,56	7,80	1,79	26,51	24,17	128,64	0,59	299	2021				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	4,05	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	15	0,60	4,60	9,40	81,20	0,01	0,00	0,90	0,71	1,20	0,90	6,30	0,09	580	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,80	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021				
Итого за прием пищи:	535	22,90	15,60	63,70	486,70	0,32	6,31	57,70	3,67	189,43	85,69	374,70	3,28						
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

ПЯТНИЦА

5 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	6,50	5,00	152,30	8,01	0,45	562,50	10,80	1,44	5,31	12,60	19,80	ТТК-16	2023				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,30	6,20	37,00	235,10	0,20	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021				
Итого за прием пищи:	500	23,50	14,60	81,20	586,20	8,32	0,75	594,40	12,29	90,69	165,29	327,89	26,39						
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	5,70	10,40	8,00	148,10	0,01	0,16	66,86	0,32	171,94	11,15	113,04	0,31	65	2021				
КАША ПШЕНИЧАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,50	7,40	35,70	239,60	0,19	1,30	39,00	0,16	131,80	46,80	182,80	1,20	235	2021				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	5,00	9,10	0,87	459	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
Итого за прием пищи:	560	15,50	18,60	71,10	516,10	0,28	12,46	105,86	1,16	334,27	85,22	362,97	5,46						
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00						

7 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

ВТОРНИК

Прием 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,30	0,16	8,31	68,07	0,72	36,04	47,05	229,23	2,60	376	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	40	3,00	0,30	19,70	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,01	5,61	26,01	0,44	573	2021			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,20	0,11	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	574	2021			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,90	0,08	1,40	0,04	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021			
Итого за прием пищи:	500	34,50	26,90	74,50	679,00	0,41	9,71	70,11	3,02	303,58	111,06	547,03	5,42					
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00					

СРЕДА

8 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

Прием 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9,50	11,30	3,20	153,00	0,04	3,06	17,10	0,27	21,60	18,00	108,00	1,44	333	2021			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	4,05	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	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	70,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,02	4,22	19,56	0,33	573	2021			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021			
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013			
Итого за прием пищи:	570	19,30	19,40	55,00	474,40	0,29	17,38	55,65	1,41	140,94	77,94	300,40	6,46					
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00					

9 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

ЧЕТВЕРТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборни к процент ур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																	
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	14,10	1,70	11,00	116,20	0,07	0,00	20,41	1,57	42,40	28,27	193,13	0,66	307	2021		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,70	176,10	0,04	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	211	2021		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021		
Итого за прием пищи:	520	24,90	7,90	86,00	515,10	0,23	1,10	52,90	2,75	178,80	88,13	420,70	2,28				
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00				

10 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	Витаминны						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборни к процент ур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г			С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	170	12,50	4,20	15,40	149,20	0,21	5,02	391,21	0,95	26,44	35,26	214,93	3,74	354	2021			
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,07	269,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021			
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,03	9,97	0,00	0,20	15,95	8,97	10,97	2,19	112	2013			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	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:	530	23,60	10,90	70,20	474,80	0,61	15,69	677,31	2,22	247,31	88,13	437,59	8,05					
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00					
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5215	243,7	174,8	702,6	5407,7	11,52	86,53	2086,7	33,42	2362,3	911,88	4036,3	74,32					

Инженер-технолог:
Генеральный директор "ОООКомбинат питания "КК" "


М. С. Деряго
С. А. Деркач

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ 20-25% ОТ СЕГОЧНОЙ НОРМЫ ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ. ЗИМА-ВЕСНА

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г в сутки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за День, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	80	30	20		30	20	20	20	20	20	20	200	20	25
Хлеб пшеничный	150	40	40	30	30	40	30	40	30	40	50	370	37	25
Крупа (злаки), бобовые	45			12			39		4,5	45,7		101,2	10,12	22
Макаронные изделия	15		17,9			17,9					140	47,5	47,5	24
Картофель	187				121,5			93	120,5		140	47,5	47,5	25
Овощи разные, зелень	280		7,7		38,5	35		32	34,2	17,9	6	171,3	17,13	6
Фрукты свежие	185	100		100			7,2	100			100	407,2	40,72	22
Фрукты сухие	15			15								15	1,5	10
Соки фруктовые (овощные)	200											0	0	0
Субпродукты (печень, язык,	30			40							35	75	7,5	25
Мясо	70		50	50		40		90	40			180	18	26
Птица	35											90	9	26
Рыба	58				70					75		145	14,5	25
Молоко	300	120	60		90	50	95	90	65	90	100	760	76	25
Творог	50			125								125	12,5	25
Сыр	10						15				10	25	2,5	25
Сметана	10			24								24	2,4	24
Масло сливочное	30	11,5	6		6,8	6	12,9		11,3	5,2	3,4	63,1	6,31	21
Масло растительное	15	2,3	1,8	2	3,2	2,7		2	1,8	3,2	1,4	20,4	2,04	14
Яйцо	40	90		9							1,4	100,4	10,04	25
Сахарный песок	30	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90	9	30
Кондитерские изделия	10				15				20			35	3,5	35
Чай	1		0,6	0,5		0,5	0,5		0,5			2,6	0,26	25
Какао	1	2,2								2,2		4,4	0,44	44
Кофейный напиток	2							2,2				4,6	0,46	23
Соль	3	0,5	0,8	0,9	0,7	0,8	0,3	0,7	0,9	0,9	0,8	7,3	0,73	24
Кисломолочная продукция	150			180			180					360	36	24