

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 13

Александр Михайлович
«30» декабря 2023



Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат питания» КК»

М.С. Царенко

М.С. Царенко
2023



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Зимнее - Весеннее

с 12лет и старше

завтрак

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 2021г.

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. 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 12-18 ЛЕТ СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 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	№ рецептур	Сборник рецептур		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,40	14,80	15,00	202,00	0,04	0,00	80,00	0,54	12,00	6,00	26,00	0,36	70	2021		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,00	8,00	43,60	282,30	0,19	2,05	46,94	0,92	167,75	45,49	233,94	2,29	232	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	50	4,00	0,80	20,10	103,20	0,13	0,00	0,00	1,15	16,53	33,07	117,23	2,20	574	2021		
Итого за прием пищи:	550	15,70	23,70	88,20	627,50	0,36	3,05	126,94	2,63	204,18	89,56	386,27	5,72				
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				

2 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 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	№ рецептур	Сборник рецептур		
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫ П/Ф.	200	24,50	15,70	45,40	420,50	0,17	0,84	23,68	1,37	34,13	31,72	241,04	3,45	519	2021		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	0,70	4,50	1,00	47,50	0,02	0,06	28,65	0,09	23,88	2,45	15,65	0,05	433	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	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		
Итого за прием пищи:	30	0,50	0,50	11,80	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	10,80	13,20	2,64	112	2013		
Норма по СанПин:	580	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:	550	30,90	23,70	83,80	674,20	0,34	13,60	71,33	2,39	195,41	77,37	416,59	7,58				
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				

3 день, СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

СРЕДА

Принем 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																		
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	30,10	10,60	41,20	380,00	0,16	0,40	89,11	1,20	291,27	49,21	417,62	2,03	285	2021			
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,50	1,70	11,20	65,70	0,01	0,20	8,44	0,04	61,71	6,83	44,02	0,04	471	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 ПШЕНИЧНЫЙ	120	0,50	0,50	11,80	56,50	0,04	12,01	0,00	0,24	19,22	10,81	13,21	2,64	112	2013			
Итого за прием пищи:	40	3,10	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	0,44	8,02	5,61	26,06	0,44	573	2021			
Норма по СанПиН:	550	35,40	13,20	93,20	634,00	0,25	12,61	97,55	1,92	385,32	76,66	508,61	5,97					
		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, СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ЧЕТВЕРГ

Принем 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			
КАСАО 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			
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	3,10	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	0,44	8,02	5,61	26,06	0,44	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:	570	30,20	23,10	71,20	615,80	0,61	19,01	87,05	2,06	181,15	103,74	427,50	7,21					
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 СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник к рецеп-туру
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																						
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ГОРЦИНИИ)	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,11	403,50	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	0,99	377	2021							
КОШЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	14,90	1,80	6,20	100,40	0,08	0,84	46,61	1,55	51,40	34,66	213,94	1,03	308	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	50	3,80	0,40	24,70	117,20	0,05	0,00	0,00	0,55	10,03	7,01	32,58	0,55	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:	605	31,90	15,70	68,80	543,70	0,40	6,11	495,61	3,28	310,88	112,62	549,22	5,35									
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 СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник к рецеп-туру
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,30	26,20	4,30	323,40	0,09	0,62	381,92	1,54	154,00	24,64	298,76	3,23	268	2021							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,30	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462	2021							
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	120	0,50	0,50	11,80	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	10,80	13,20	2,64	112	2013							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,70	117,20	0,05	0,00	0,00	0,55	10,03	7,01	32,58	0,55	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							
Итого за прием пищи:	610	28,00	30,60	70,50	673,20	0,59	13,32	400,92	3,26	307,70	91,08	529,01	8,83									
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 СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ВТОРНИК

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,20	13,10	10,10	187,00	0,02	0,20	84,45	0,40	217,15	14,08	142,75	0,38				65	2021	
ВАРЕНИКИ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ	200	6,70	4,80	36,30	215,50	0,09	0,00	30,23	0,88	13,64	7,80	46,81	0,57				522	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	30	0,70	4,50	1,00	47,50	0,02	0,06	28,65	0,09	23,88	2,45	15,65	0,05				433	2021	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	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 РЖАНОЙ	30	2,30	2,90	22,30	124,50	0,02	0,00	3,00	1,41	8,70	6,00	27,00	0,63				582	2021	
Итого за прием пищи:	550	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	
Норма по СанПин:	550	21,70	27,20	97,10	720,70	0,28	0,56	155,83	3,70	335,64	67,16	371,48	4,26						
		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 СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

СРЕДА

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
ПЛОДЫ ГОВЯДИНЫ	200	16,30	18,20	34,60	368,00	0,06	0,88	30,40	0,64	19,20	42,40	214,40	2,10				330	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	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 РЖАНОЙ	40	3,10	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	0,44	8,02	5,61	26,06	0,44				573	2021	
Итого за прием пищи:	30	2,40	0,50	12,00	61,60	0,08	0,00	0,00	0,69	9,88	19,75	70,03	1,32				574	2021	
Норма по СанПин:	550	25,00	21,90	89,80	658,40	0,24	11,58	49,40	1,97	161,40	89,36	397,99	6,18						
		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 СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ЧЕТВЕРГ

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур				
ЗАВТРАК																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	5,90	35,50	221,40	0,07	0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021				
СОУС БОЛАНЕЗЕ	100	5,00	20,00	6,90	198,80	21,00	13,00	11,71	24,00	1,40	5,00	51,00	42,00	ТТК-2	2023				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	20	0,80	6,10	12,50	108,20	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	1,20	8,40	0,12	580	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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				
Итого за прием пищи:	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	573	2021				
Норма по СанПин:	550	17,80	33,80	91,00	709,40	21,16	13,30	60,21	26,39	86,50	32,70	191,80	44,80						
	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						

10 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ПЯТНИЦА

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур				
ЗАВТРАК																			
КОГДЕТЫ НЕЖНЫЕ	100	18,50	12,40	6,30	211,20	0,14	0,70	84,66	0,90	214,14	36,85	229,08	1,54	373	2021				
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				
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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	93,60	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573	2021				
КЕКСЛОМЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	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:	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	0,04	0,00	2,14	491,01	122,42	585,01	4,10	2021				
Норма по СанПин:	740	33,20	21,80	92,20	630,50	0,36	2,59	101,04	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021				
Итого за 10 дней:	590	269,80	234,70	845,80	6555,40	24,59	95,73	1645,88	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

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



С.А. Деркач
М. С. Черенко

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО РАСХОДУ ПРОДУКТОВ 20-25% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ.

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за	Факт. за	Выпол-
Хлеб ржаной	120	50	30		30	30	40	40	30		20	270	27	23
Хлеб пшеничный	200	30		40	40	50	50	30	40	50	40	370	37	20
Мука пшеничная	20		33		1,5									20
Зерно (злаки), бобовые	50	40		40				35				69,5	6,95	35
Макаронные изделия	20								35		34	149	14,9	30
Картофель	187									50		50	5	25
Овощи разные, зелень	320		8,4		95	150		98				343	34,3	20
Фрукты свежие	185	7,2	120	120	32	34,3		26,5	26,8	38,9	32,6	199,5	19,95	6
Уб.продукты (печень, язык, сердце)	40				100	7,2			100			454,4	45,44	25
Ясо	78									50		50	5	13
Грица	53				95				72,8			158,6	15,86	20
Рыба	77					90					40	135	13,5	25
Полоко	350	122	100	130	100	37,8	173,8	50	100	50	60	150	15	20
Ворог	60			150							6	869,6	86,96	25
Молоч	15											150	15	25
Метана	10		30			15		20				35	3,5	23
Ясо сливочное	35	26,1		3,5				30				63,5	6,35	34
Ясо растительное	18			5,8		8,1	15,4	14,9		7,2	4,3	81,8	8,18	23
Йодо	40				2	2,4	3,1	4	8	3	5	27,5	2,75	15
Сахарный песок	35	15	9	6		9	100	4			5	129	12,9	32
Ондитерские изделия	15		10	10	10	10	10	10	10	10	10	105	10,5	30
ай	2	0,5				0,5		30		20		50	5	33
акао	1,2							0,5		0,5		3	0,3	15
офейный напиток	2		2,4				2,4					4,8	0,48	40
опль	5	0,4	0,9	1,8	0,7	1,3	0,9	1,8	0,8	1,9	0,8	4,8	0,48	24
Истомолочная продукция	180										200	11,3	1,13	23
											200		20	11