

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7 _____

В.И. Чепова

МБОУ СОШ № 7 _____ 2024



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 12-18 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».

Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат питания» КК»

В.И. Чепова

«*В.И.*» _____ 2024



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			Энергет и-ческая	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак 12-18 лет.																
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИАМИ)	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	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	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,40	8,10	40,10	259,40	0,07	1,67	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	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	0,00	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	0,00	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	451,12	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	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак 12-18 лет.															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	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
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	125,90	0,14	4,86	35,96	0,18	44,96	28,79	88,12	1,00	377	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,50	2,30	12,30	79,30	0,03	0,63	17,14	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	2,00	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	0,00	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	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:		550	24,08	13,94	74,08	0,36	6,92	62,24	3,89	190,62	91,79	389,49	3,84		
Норма по СанПиН:		550	22,50	23,00	95,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
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 ГОВАДИНЫ (ЕЖИКИ)	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:																
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			Энергет и-ческая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 12-18 лет.																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	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	180	5,20	4,50	7,20	90,80	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:																
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			Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
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	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,90	19,60	3,23	240,00	0,07	0,46	286,44	1,16	115,50	18,48	224,07	2,43	268	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	
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	501	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 (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:		680	23,50	21,10	81,73	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	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			Энергет и-ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
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	
КОГЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	1,40	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	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	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	
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	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,50	0,27	0,63	17,08	0,01	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	0,69	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	0,20	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			Энергет и-ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
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	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,50	2,30	12,30	79,30	0,03	0,63	17,14	0,00	97,64	11,36	68,97	0,12	465	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	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:	550	17,14	20,30	89,60	591,96	7,83	3,52	96,52	16,89	137,90	81,91	288,59	10,19			
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			

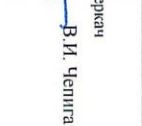
8 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак 12-18 лет.															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	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 т/п	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			Энергет и-ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак 12-18 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	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	3,13	5,80	34,40	222,00	15,00	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	0,00		5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛН)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,03	0,00	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	0,00	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	62,38	225,90	21,73		
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		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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		

Составил инженер-технолог:
Генеральный директор "ООО Комбината питания"

 С.А. Деркан
 В.И. Челина

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ ПРОДУКТОВ ЗАПАСАК ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ 20-25/04/01 С УЧЕТОМ ПОСЛЕДНИХ ИЗМЕНЕНИЙ

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за	Факт. за	Выполн-	Выполн-
Хлеб ржаной	120	40	30	20	20	20	30	30	40	30	20	280	28	-92	23
Хлеб пшеничный	200	40	40	30	30	30	50	52	65	40	30	407	40,7	-159,3	20
Мука пшеничная	20			7,5	1,4	30	3,8	1,5	2,5		10,5	27,2	2,72	-17,28	14
Крупа (злаки), бобовые	50	40,4		8,9				40,6				127,5	12,75	-37,25	26
Макаронные изделия	20			51								51	5,1	-14,9	26
Картофель	187		218,7		142,8	100	239,2	45,7	152			513,5	51,35	-135,65	27
Овощи разные, зелень	320		35	115	114,1	150	100		23,9			672,9	67,29	-252,71	21
Фрукты свежие	185	150			100						130	630	63	-122	34
Фрукты сухие	20										22,2	22,2	2,22	-17,78	11
Соки фруктовые (овощные)	200					200			78,4			200	20	-180	10
Субпродукты (печень, язык,	40											78,4	7,84	-32,16	20
Мясо	78			82,5			75					157,5	15,75	-62,25	20
Птица	53				105			84				105	10,5	-42,5	20
Рыба	77		69,3									153,3	15,33	-61,67	20
Молоко	350	137,9	130,5	45		41,5	151	95,5	200	126,8	30	958,2	95,82	-254,18	27
Творог	60									15	120	120	12	-48	20
Сыр	15	15									30	30	3	-12	20
Сметана	10										25	25	2,5	-7,5	25
Масло сливочное	35	6,7	12,2	6	14,2	8,7	19,6	4,1	5,5	6,1	3	86,1	8,61	-26,39	25
Масло растительное	18		2,8	6		1,7	2	4,4	1,6		12,5	18,5	1,85	-16,15	10
Яйцо	40					69,2	10	16,5	1,4	13,6	20,1	109,8	10,98	-29,02	27
Сахарный песок	35	14,2	11,8	9			9	9,8		40		88,9	8,89	-26,11	25
Кондитерские изделия	15		20							0,8		60	6	-9	40
Чай	2	0,8					2,2					2,5	0,25	-1,75	13
Какао	1,2							2,2				2,2	0,22	-0,98	18
Кофейный напиток	2		2,2									4,4	0,44	-1,56	22
Дрожжи	0,3											0	0	-0,3	0
Соль	5	0,5	2,1	2	0,6	0,7	2,2	0,9	1,5	0,6		11,1	1,11	-3,89	22
Кисломолочный продукт	200				180							180	18	-182	10

Директор МБОУ СОШ № 7

A. B. Smith

2024



Летне-осеннее

c7-11jet

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».

Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат питания» КК»

В. И. Ченца

« 28 » 2024

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				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак 7-11 лет.																
Сыр ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)	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 рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак 7-11 лет.																
Рыба тушённая 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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	
ТЕФЕЛИ 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				№ 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 (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	
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

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	0,00	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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	
КОТЛЕТЫ 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

7 день																
Присм 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			
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	54-300С	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 присм 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

8 день															№ рецеп- тур	Сборные рецептур
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
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	54-300С	2022	
МОЛОКО Т/П	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					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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 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.																	
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 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 РУЖАНОЙ	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	225,0	1 875,4	51,8	1 958,5	776,8	3 162,6	107,0				


С.А. Деркач

Составил инженер-технолог:
Генеральный директор "ООО Комбината питания"


С.А. Деркач
В.И. Чешина

