



Утверждаю:  
Генеральный Директор  
В.И.Чепига

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное) Летне-осеннее с 12-18 лет 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 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**  
**Завтрак для категории детей 12-18 лет сезон лето-осень.**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>															
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	19,60	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:	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>															
РЫБА ТУШЁННАЯ 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	517,17	0,36	6,92	62,24	3,89	190,62	91,79	389,49	3,84		
Норма по СанПин:	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

## 3 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		
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>															
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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ЁЖИКИ)	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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

## 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		
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>															
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)	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:	690	24,89	25,39	60,56	578,70	2,70	52,12	59,75	10,34	277,53	105,93	388,24	5,90		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>															
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	595,40	0,27	29,48	286,54	2,75	177,17	121,02	388,88	46,05		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

6 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		
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>															
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
КОТЛЕТЫ 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 (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
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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

## 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		
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>															
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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

## 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		
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>															
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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

## 9 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		
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>															
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 (ВЫФЛИ)	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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

## 10 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		
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>															
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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>6180</b>	<b>227,93</b>	<b>187,88</b>	<b>817,52</b>	<b>5882,83</b>	<b>31,83</b>	<b>262,21</b>	<b>2167,3</b>	<b>61,82</b>	<b>2200</b>	<b>923,35</b>	<b>3776,8</b>	<b>121,06</b>		

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор "ООО Комбината питания"

 С.А. Деркач  
 В.И. Чепига





Утверждаю:

Генеральный Директор  
В.И. Ченига

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**(10-ти дневное)**  
**Летне-осеннее**  
**с 7-11 лет**  
**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 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**  
**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>															
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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

2 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		
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>															
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
ПИОРЕ 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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>															
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 (ЁЖИКИ)	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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>															
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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>															
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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>															
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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>															
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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

## 8 день

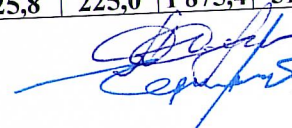
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ 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/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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

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	Fe, мг		
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>															
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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		

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		
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>															
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 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		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>5 440,0</b>	<b>195,4</b>	<b>164,2</b>	<b>714,4</b>	<b>5 093,3</b>	<b>25,8</b>	<b>225,0</b>	<b>1 875,4</b>	<b>51,8</b>	<b>1 958,5</b>	<b>776,8</b>	<b>3 162,6</b>	<b>107,0</b>		

  
 С.А. Деркач  
 В.И. Чепига

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

