

Согласовано:
Директор школы _____

Утверждаю:
Генеральный Директор
ООО «Комбинат питания «КК»
В.И.Чепига _____



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ти дневное)
Зимне-весеннее
для детей 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 зимне-весенний.

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак дети 7-11 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,00	18,30	3,00	223,60	0,06	0,43	266,60	1,08	107,50	17,20	208,55	2,26	268	2021
СОКИ ОВОЩ. ФРУКТ. И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,03	3,99	0,00	0,20	13,91	7,94	13,91	2,79	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,02	7,01	32,57	0,55	573	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	9,85	0,00	0,20	15,74	8,83	10,82	2,16	112	2013
Итого за прием пищи:	550	17,70	19,40	59,58	480,20	0,18	15,77	266,60	2,09	161,09	49,44	280,37	8,12		
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	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак дети 7-11 лет.															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,78	1,64	4,78	73,57	0,04	1,42	7,10	1,63	24,14	22,01	117,15	0,53	299	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,00	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,20	18,80	162,30	0,02	0,00	1,82	1,41	2,42	1,82	12,66	0,18	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
Итого за прием пищи:	500	20,75	19,54	64,38	517,47	0,28	5,65	56,02	3,87	172,22	75,32	332,50	2,75		
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	Fe, мг		
Завтрак дети 7-11 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ЕЖИКИ)	90	9,50	7,35	11,00	148,00	0,05	0,00	18,08	0,34	41,80	16,95	111,87	0,94	350	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	5,00	29,50	184,30	0,06	0,00	31,61	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,02	0,64	17,10	0,01	100,18	20,08	82,00	0,59	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
Итого за прием пищи:	520	21,60	15,55	71,90	512,80	0,21	2,14	66,79	1,84	178,59	69,14	313,73	4,04		
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	Fe, мг		
Завтрак дети 7-11 лет.															
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	8,55	9,96	2,20	131,80	0,03	0,32	47,29	0,39	15,98	11,50	44,09	0,74	367	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,50	6,36	37,70	242,16	0,20	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	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	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00	112	2013
Итого за прием пищи:	560	22,35	18,02	75,80	558,86	0,38	38,59	78,24	1,86	130,40	184,72	353,16	7,02		
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				№ 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		
Завтрак дети 7-11 лет.															
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	130	16,90	6,50	16,90	193,70	0,07	0,39	66,30	0,26	144,30	23,40	213,20	0,77	284	2021
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,70	1,45	2,37	25,38	0,02	0,08	8,37	0,03	22,38	2,73	15,81	0,05	406	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,70	0,60	24,30	106,10	0,04	11,06	0,00	0,44	8,84	46,43	30,95	28,74	112	2013
Итого за прием пищи:	500	23,10	9,35	79,87	492,38	0,21	91,53	74,67	2,21	198,11	91,91	323,50	31,27		
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				№ 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		
Завтрак дети 7-11 лет.															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	5,76	10,40	8,00	148,80	0,02	0,16	67,20	0,32	172,80	11,20	113,60	0,30	65	2021
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	220	6,30	4,53	17,51	142,91	0,09	0,81	26,46	0,00	167,36	49,61	167,36	1,18	54-17к	2022
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	16,00	82,60	0,11	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,50	0,50	11,80	56,40	0,04	12,86	0,00	0,26	20,54	11,53	14,13	2,82	112	2013
Итого за прием пищи:	630	15,96	16,13	62,61	468,71	0,26	13,83	93,66	1,50	378,97	102,87	396,16	6,88		
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

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		
Завтрак дети 7-11 лет.															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,60	8,87	9,00	95,30	0,06	0,00	16,74	1,29	34,77	23,18	158,37	0,54	307	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	150	3,40	3,10	34,00	177,70	0,04	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	211	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,80	70,15	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
Итого за прием пищи:	500	22,60	15,41	82,70	493,45	0,22	1,83	85,73	2,36	161,16	84,06	379,29	2,20		
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

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		
Завтрак дети 7-11 лет.															
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
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,85	6,45	14,03	127,50	0,08	9,00	4,50	2,93	71,48	33,08	1,31	45,15	177	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	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,96	0,00	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,00	112	2013
Итого за прием пищи:	580	22,71	22,15	62,23	547,70	3,56	87,14	57,23	3,19	172,50	118,04	332,37	8,17		
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

Прим 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		
Завтрак дети 7-11 лет.															
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,07	26,14	0,05	88,54	50,25	0,10	0,10	75	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,02	7,01	32,57	0,55	573	2021
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,20	6,30	32,00	208,00	0,07	1,34	39,82	0,17	128,28	29,61	139,89	0,13	236	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,20	18,80	162,30	0,02	0,00	1,82	1,41	2,42	1,82	12,66	0,18	580	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	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
Итого за прием пищи:	510	14,27	19,30	93,78	602,90	0,20	1,41	67,78	2,64	241,03	106,23	240,19	2,66		
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

Прим 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		
Завтрак дети 7-11 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВИР. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021
СОУС БОЛАНЬЕЗЕ	80	4,00	7,20	5,60	158,88	12,66	7,84	7,06	14,47	0,84	3,02	30,75	25,33	ГТК-2	2023
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,02	0,71	18,98	0,01	111,20	22,29	91,02	0,65	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,20	82,60	0,11	0,00	0,00	0,92	13,31	26,61	94,31	1,76	574	2021
Итого за прием пищи:	550	16,60	17,00	55,20	494,48	12,94	13,65	56,04	15,83	180,79	87,19	317,17	29,15		
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:	5400	197,6	171,9	708,1	5 169,0	18,4	271,5	902,8	37,4	1 974,9	968,9	3 268,4	102,3		

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината питания "КК"

С.А. Деркач

В.И. Чепига

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ЗАВТРАК СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ 20-25% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.

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, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	80		20	20	20	20	40	20	20	30	40	230	23,0	-57,0	29
Хлеб пшеничный	150	50	20	40	30	20	20	40	40	50	30	340	34,0	-116,0	23
Мука пшеничная	15			5,7	1,2	9,1		1,5	0,1			17,6	1,8	-13,2	12
Крупа (злаки), бобовые	45			6,7	62,6		17,6	38,1		32,2		157,2	15,7	-29,3	35
Макаронные изделия	15			51								51	5,1	-9,9	34
Картофель	187		121,5		176,6				60		121,5	479,6	48,0	-139,0	26
Овощи разные, зелень	280	60	40	72	35			50	111		85	453	45,3	-234,7	16
Фрукты свежие	185	100			100	100	100		100			500	50,0	-135,0	27
Фрукты сухие	15					22,2						22,2	2,2	-12,8	15
Соки фруктовые (овощные)	200	200										200	20,0	-180,0	10
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30										60	60	6,0	-24,0	20
Мясо	70			65					70			135	13,5	-56,5	20
Птица	35				75							75	7,5	-27,5	21
Рыба	58		69,3					61,2				130,5	13,1	-45,0	23
Молоко	300	51	110	75	45	26	154	94	56	110	100	821	82,1	-217,9	27
Творог	50					95						95	9,5	-40,5	20
Сыр	10						13,4			10		23,4	2,3	-7,7	23
Сметана	10				3,2	20						23,2	2,3	-7,7	23
Масло сливочное	30	6,5	6	6	20,2	2,6	8,8	3,9	0,1	5,2	6	65,3	6,5	-23,5	22
Масло растительное	15	2,2	2,9	4,5				3,6	4,1		1,8	19,1	1,9	-13,1	13
Яйцо	40	86,2				13		13,5	9			121,7	12,2	-27,8	30
Сахарный песок	30		11,9	7,5		18,9	9,3	9,8	9	12	0,2	78,6	7,9	-22,1	26
Кондитерские изделия	10		30								30	60	6,0	-4,0	60
Чай	1				0,8		0,8		0,8	0,8		3,2	0,3	-0,7	32
Какао	1			1,2							1,4	2,6	0,3	-0,7	26
Кофейный напиток	2		2,2					2,2				1,8	0,2	-1,8	9
Соль	3	0,3	0,8	0,9	1		0,1	0,5	0,9	0,6	0,9	6	0,6	-2,4	20
Кисломолочный продукт	200											0	0,0	-200,0	0