

Утверждено:

Краснодарский  
регион  
Генеральный Директор

В.И. Денига

## 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., Талешкина 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».

**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	Мг, мг	Мг, 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:																	
	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	Мг, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>																	
Рыба тушеная 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	
Пюре 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:																	
	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

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	Мг, 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		
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЖИКИ)	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>Итого за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>24,20</b>	<b>16,35</b>	<b>79,65</b>	<b>0,81</b>	<b>10,29</b>	<b>64,09</b>	<b>2,00</b>	<b>156,29</b>	<b>70,98</b>	<b>343,45</b>	<b>4,89</b>				
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</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 прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</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			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				
<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>Итого за прием пищи:</b>		<b>690</b>	<b>24,89</b>	<b>25,39</b>	<b>60,56</b>	<b>2,70</b>	<b>52,12</b>	<b>59,75</b>	<b>10,34</b>	<b>277,53</b>	<b>105,93</b>	<b>388,24</b>	<b>5,90</b>				
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</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				№ 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				
<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				
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г			С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, 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			
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				
<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 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	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			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				
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>																	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	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		
МОЛОКО Т/П	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	550	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			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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак 12-18 лет.</b>																	
Сыр полутвердый (Торциями)	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				
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	Мг, мг	Р, 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				
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. Дерган

В.И. Чепига



## 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, лечебно-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».



Утверждено:

Генеральный Директор

В.И. Ченга



**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>																	
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>																	
Рыба тушеная 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		
Поре 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	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														В1, мг	С, 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 (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				
<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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														В1, мг	С, 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

Принем 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	Мg, 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

Принем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>																	
МАСЛЮ СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	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					№ 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				
<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	54-300С	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 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				
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					№ 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				
<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	54-300С	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				

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
																		В1, мг		
<b>9 день</b>																				
<b>Завтрак 7-11 лет.</b>																				
БЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙМИ)	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>																				
	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							

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
																		В1, мг		
<b>10 день</b>																				
<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>																				
	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							
<b>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</b>																				

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

  
С.А. Деркач  
В.И. Чепига



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464189

Владелец Белозерова Юлия Алексеевна

Действителен с 26.10.2023 по 25.10.2024