

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 12-18 лет

Обед

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 Первалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалов. 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».



Утверждено:

Генеральный Директор

В.И. Гришина

**Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3500-20
Обед для категории детей 12-18 лет сезон лето-осень.**

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
1 День																	
Обед 12-18 лет.																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,50	115,30	0,16	4,73	17,43	0,25	35,19	34,25	88,89	2,03	113	2021		
ПЛОВ С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ	230	14,12	9,42	28,48	255,96	0,05	0,00	17,20	0,69	23,00	32,20	100,01	0,82	375	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 ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,06	0,69	39,09	185,94	0,08	0,00	0,00	0,89	15,90	11,13	51,65	0,89	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,56	33,11	117,40	2,21	574	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,60	70,30	0,03	14,98	0,00	0,30	23,93	13,44	16,45	3,29	112	2013		
Итого за прием пищи:	960	32,08	15,31	136,97	816,70	0,46	23,71	34,63	3,48	128,55	132,11	388,37	12,04				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
2 День																	
Обед 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		
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	10,40	93,70	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46	98	2021		
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	100	10,00	22,11	27,80	251,10	88,74	0,50	623,32	12,00	1,60	5,87	40,90	22,00	ТТК-17	2023		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	7,74	16,84	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	573	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,70	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,09	9,86	45,90	0,78	574	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,60	0,70	18,10	93,10	0,11	0,00	0,00	1,04	14,92	29,83	105,77	1,99				
Итого за прием пищи:	945	25,72	36,05	121,94	817,50	89,12	30,06	628,82	19,83	155,58	130,78	383,99	28,80				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
РАССОЛЫ	250	2,20	4,60	8,10	82,30	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73	99	2021				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,00	1,80	6,20	100,80	0,08	0,84	46,68	1,56	51,47	34,71	214,26	1,04	308	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	54-300с	2022				
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,90	213,30	0,04	0,49	16,34	0,34	16,34	34,40	94,60	0,22	211	2021				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,20	9,30	19,00	164,80	0,02	0,00	1,85	1,41	2,45	1,85	12,78	0,18	580	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,60	140,90	0,07	0,00	0,00	0,66	12,04	8,43	39,23	0,67	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021				
Итого за прием пищи:	910	31,40	21,30	134,10	853,50	0,40	7,98	103,27	7,29	122,81	129,99	510,42	5,16						
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углев. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021				
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	19,80	22,32	7,20	275,20	0,07	13,00	34,20	0,54	43,20	36,00	221,43	1,44	333	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	54-300с	2022				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	2021				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	25	1,90	2,50	18,60	103,80	0,03	0,00	2,50	1,18	7,25	5,00	22,50	0,53	582	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,20	0,08	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	39,04	0,68	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021				
Итого за прием пищи:	895	34,30	32,82	105,20	821,80	0,41	47,07	84,70	6,78	157,27	137,90	483,26	7,28						
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

5 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 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			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,70	116,30	0,16	4,78	17,59	0,25	35,51	34,55	89,70	2,04		113	2021			
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	100	6,50	20,00	12,70	193,30	3,30	2,00	6,29	9,89	4,30	3,50	15,98	1,60		ТТК 38	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		54-3совс	2022			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07	0,00	37,61	0,90	14,33	8,95	53,74	1,26		256	2021			
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40		486	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,20	0,08	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	39,04	0,68		573	2021			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76		574	2021			
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,39	44,00	2,30	5,41	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60		ТТК 3	2024			
Итого за прием пищи:	1060	29,20	31,70	133,39	879,50	6,05	23,81	102,29	17,83	116,53	104,62	347,04	10,10						
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

6 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,60	6,40	74,40	0,09	7,29	0,00	2,36	22,86	18,34	45,48	0,71		116	2021			
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	100	18,00	5,50	5,70	145,30	0,13	5,00	42,00	0,84	18,00	212,00	157,00	4,35		361	2021			
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,90	213,30	0,04	0,49	16,34	0,34	16,34	34,40	94,60	0,22		211	2021			
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69		495	2021			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФИЛИ)	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 ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,60	140,90	0,07	0,00	0,00	0,66	12,04	8,43	39,23	0,67		573	2021			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34		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:	1000	35,27	24,88	166,65	1 026,60	0,50	27,98	60,14	7,32	113,78	372,46	481,20	47,16						
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

7 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 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		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,60	5,10	13,20	109,10	0,09	7,07	0,00	2,34	16,68	25,40	60,76	0,85	100	2021		
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	9,50	11,07	2,21	146,40	0,03	0,35	52,90	0,43	17,85	12,90	49,30	0,83	367	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07	0,00	37,61	0,90	14,33	8,95	53,74	1,26	256	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 ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,50	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,03	9,83	45,71	0,78	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,56	33,11	117,40	2,21	574	2021		
Итого за прием пищи:	950	29,80	23,67	128,01	843,00	0,44	21,44	90,61	5,79	116,47	112,20	382,96	9,33				
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

8 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 12-18 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021		
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021		
ПЛОД ИЗ ГОВЯДИНЫ	210	17,14	19,15	36,37	386,40	0,06	0,92	31,90	0,67	20,16	44,52	225,12	2,20	330	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,40	164,80	0,07	0,00	0,00	0,78	14,02	9,82	45,50	0,78	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,77	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,57	33,14	117,52	1,21	574	2021		
Итого за прием пищи:	890	29,74	26,72	113,57	816,40	0,36	34,79	41,50	5,78	120,33	134,69	470,43	6,61				
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,00	9,40	15,90	188,70	0,10	8,10	0,20	1,50	31,10	32,80	126,00	1,90	123/145	2021				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФ. ПО-РУССКИ	250	17,40	4,30	18,60	184,30	0,20	7,40	29,00	1,40	50,00	53,00	259,00	1,60	313	2021				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	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 ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,80	164,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,15	9,90	46,11	0,79	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021				
Итого за прием пищи:	940	37,56	27,44	134,99	908,60	2,30	5,41	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024				
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/Л	100	1,90	8,90	7,70	119,20	0,02	7,03	0,00	3,12	41,17	15,06	37,14	0,70	115	2013				
СУП С МАКАРОН. ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,90	4,20	12,20	97,80	0,06	3,80	2,20	1,95	16,75	17,00	46,75	0,81	129	2021				
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	120	5,00	14,40	7,20	160,27	8,30	1,80	28,68	16,68	5,50	11,94	34,64	8,60	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	54-3совс	2022				
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				
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 ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,80	164,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,15	9,90	46,11	0,79	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,04	10,06	0,00	0,20	16,06	9,03	11,05	2,21	112	2013				
Итого за прием пищи:	1090	25,40	37,30	119,10	897,17	8,76	108,27	105,24	24,63	166,44	124,92	367,81	16,64						
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	9640	309,0	277,4	1277	8681,1	109,3	346,2	1285	111	1327	1514	4357	151,3						

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор "ООО Комбината питания"

С.А. Деркач

В.Н. Чепина

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ 30-35% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г в сутки											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Хлеб ржаной	120	50	45	40	40	40	30	50	50	30	40	415	41,5	295	35
Хлеб пшеничный	200	80	70	70	60	60	60	70	70	70	75	685	68,5	368,9	34
Мука пшеничная	20		0,1	1,5	1,5	4,8	4	1,3		2	1,5	16,7	1,67	-18,3	8
Крупа (злаки), бобовые	50	69,6		45,7	9	27,7	45,7	4,1	58			259,8	25,98	-24	52
Макаронные изделия	20					61,2		61,2			12,5	134,9	13,49	-6,5	67
Картофель	187	52,1	110,6	75	20	52,1	20	62,5	20	226,9	268,8	908	90,8	-96,2	49
Овощи разные, зелень	320	39	309,2	85,3	261,8	133,7	84,7	133,7	211,5	20,3	148,2	1427,4	142,74	-177,3	45
Фрукты свежие	185	150	20	20	20	120	150		20	100	100	700	70	-115	38
Фрукты сухие	20						20			20	22,2	62,2	6,22	-13,8	31
Соки фруктовые (овощные)	200	200						200				400	40	-160	20
Субпродукты (печень, язык, Мясо	40		33,4				93,7					127,1	12,71	-27,3	32
Мясо	78		65		100				75	45		285	28,5	-48,9	37
Птица	53	72,5				28,9		64,6				166	16,6	-36,4	31
Рыба	77			79,2						85	81,6	245,8	24,58	-52,4	32
Молоко	350			10,8		23					46,6	80,4	8,04	-34,2	2
Творог	60											0	0	-60	0
Сыр	15											0	0	-15	0
Сметана	10		2,5		10			3,6	10			26,1	2,61	-7,4	26
Масло сливочное	35	3,1	5,1	4,5	9,9	14,5	7,6	13,6		3	13	74,3	7,43	-27,6	21
Масло растительное	18	8,2	5,2	6,1	5,3	2,4	4,8	4,1	7,2	4,5	7,3	55,1	5,51	-11	31
Яйцо	40		7,5	14,4				0,5		3,3	18	43,7	4,37	-35,6	11
Сахарный песок	35		12,5	10,8	13,3	10,8	10		12,5	10	11,9	91,8	9,18	-25,8	26
Кондитерские изделия	15			30	25		30			40		125	12,5	-2,5	83
Чай	2											0	0	-2	0
Какао	1,2											0	0	-1,2	0
Кофейный напиток	2											0	0	-2	0
Дрожжи	0,3											0	0	-0,3	0
Соль	5	1,2	2,1	1,6	2,1	1,3	1,2	1,8	1,4	1,2	2,3	16,2	1,62	-1,8	32
Кисломолочный продукт	200											0	0	-200	0



Утверждаю:

Генеральный Директор

В.И. Чепига

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 7-11 лет

Обед

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 Первалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалов. 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».

**Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.5590-20
Обед 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					№ 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				
Обед 7-11 лет.																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,00	2,90	11,60	92,20	0,13	3,78	13,94	0,20	28,15	27,40	71,11	1,62	113	2021		
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	200	12,26	8,17	24,72	222,19	0,04	0,00	14,93	0,60	19,93	27,90	86,68	0,71	375	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,70	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,09	9,86	45,90	0,78	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,60	70,30	0,03	14,98	0,00	0,30	23,93	13,44	16,45	3,29	112	2013		
Итого за прием пищи:	860	27,46	13,07	121,82	717,69	0,40	22,76	28,87	2,99	113,27	112,98	327,71	10,96				
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

2 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				
Обед 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,50	0,00	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013		
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	10,40	93,70	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46	98	2021		
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	19,80	25,07	226,20	80,11	0,45	562,68	11,00	1,44	5,30	36,86	19,80	ТТК-17	2023		
РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ	180	3,42	7,74	16,84	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	7,01	32,60	0,56	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021		
Итого за прием пищи:	860	21,62	33,34	102,11	708,50	80,43	25,99	568,14	18,28	137,15	111,88	314,84	25,48				
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	80,43	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед 7-11 лет.																
РАССОЛЫНИК	250	2,20	4,60	8,10	82,30	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73	99	2021	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,30	1,40	4,70	75,60	0,06	0,63	35,10	1,17	38,70	26,10	161,10	0,78	308	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	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,20	12,70	109,80	0,01	0,00	1,23	0,94	1,63	1,23	8,52	0,12	580	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,99	8,40	39,07	0,67	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021	
Итого за прием пищи:																
	830	25,80	17,10	115,30	716,40	0,34	7,69	88,29	6,15	103,18	108,46	414,00	4,37			
Итого за прием пищи:																
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед 7-11 лет.																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021	
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	16,50	18,60	6,00	259,50	0,06	10,80	28,50	0,45	36,00	30,00	184,50	2,57	333	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	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	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	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	7,01	32,60	0,56	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021	
Итого за прием пищи:																
	800	28,60	28,30	90,00	732,40	0,32	34,85	78,50	5,85	137,82	115,08	402,21	7,39			
Итого за прием пищи:																
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

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				
Обед 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,50	0,00	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,10	2,90	11,70	93,10	0,13	3,82	14,07	0,20	28,41	27,64	71,76	1,63	113	2021		
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	5,90	18,00	11,40	174,10	2,97	1,80	5,67	8,91	3,87	3,15	14,40	1,44	ТТК 38	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-	2022		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,90	5,30	31,50	196,40	0,06	0,00	33,53	0,80	12,78	7,98	47,91	1,12	256	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,10	0,10	10,40	43,00	0,00	0,70	0,00	0,10	9,80	2,80	1,80	0,40	486	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	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	8,39	44,00	2,30	5,41	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024		
Итого за прием пищи:	880	23,20	27,90	105,39	715,50	5,59	18,53	94,03	16,03	86,70	74,66	245,48	8,05				
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

6 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				
Обед 7-11 лет.																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,60	6,40	74,40	0,09	7,29	0,00	2,36	22,86	18,34	45,48	0,71	116	2021		
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	16,20	5,00	5,10	130,40	0,10	4,50	37,80	0,80	16,19	191,00	141,19	3,90	361	2021		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,90	177,30	0,03	0,41	13,56	0,28	13,56	28,55	78,52	0,18	211	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,70	117,40	0,06	0,00	0,00	0,55	10,04	7,03	32,70	0,58	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	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:	920	30,30	14,50	126,90	753,70	0,42	28,00	51,36	5,40	95,49	331,11	413,08	46,11				
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

7 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,50	0,00	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,10	4,10	10,60	87,60	0,07	5,66	0,00	1,87	13,34	20,32	48,61	0,68	100	2021		
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	9,50	11,07	2,21	146,43	0,03	0,35	52,89	0,43	18,55	12,90	49,50	0,83	367	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,90	5,30	31,50	196,40	0,06	0,00	33,53	0,80	12,78	7,98	47,91	1,12	256	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,09	7,06	32,85	0,56	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021		
Итого за прием пищи:																	
	800	25,30	21,57	103,01	705,03	0,34	16,01	86,48	4,56	92,57	84,73	289,23	7,69				
Норма по СанПиН:																	
	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

8 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	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		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021		
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021		
ПЛОД ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16,32	18,24	34,64	368,00	0,06	0,88	30,40	0,64	19,20	42,40	214,40	2,10	330	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,99	8,40	39,07	0,67	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021		
Итого за прием пищи:																	
	810	26,22	25,34	97,44	723,80	0,29	24,73	40,00	4,90	105,15	109,97	396,18	6,16				
Норма по СанПиН:																	
	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

9 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			
Обед 7-11 лет.																
СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,10	9,40	15,90	188,70	0,10	8,10	0,20	1,50	31,10	32,80	126,00	1,90	123/145	2021	
РЫБА. ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	15,31	3,78	16,37	161,92	0,18	6,51	25,52	1,23	44,00	46,60	227,90	1,40	313	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	116,90	0,06	0,00	0,00	0,55	9,99	7,00	32,56	0,56	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021	
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,30	5,41	2,10	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024	
Итого за прием пищи:	890	33,87	26,72	122,97	874,32	2,76	20,22	30,22	11,39	118,98	125,28	496,80	7,72			
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

10 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			
Обед 7-11 лет.																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/Л	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	9,00	22,20	0,42	115	2013	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,30	3,30	9,80	78,50	0,05	3,04	1,76	1,56	13,40	13,60	37,40	0,65	129	2021	
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-	2022	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,09	7,06	32,85	0,56	573	2021	
НАПИТОК ИЗ ПИТОВНИКА	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	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,40	0,40	10,70	51,50	0,03	10,98	0,00	0,22	17,55	9,86	12,07	2,41	112	2013	
Итого за прием пищи:	940	20,38	30,10	98,40	732,61	7,99	104,64	96,60	21,31	132,84	101,42	291,49	14,93			
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8590	262,8	237,9	1083,3	7380	98,89	303,4	1162	96,86	1123	1276	3591	138,9			

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


А. Деркач
В.И.Степига

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ОБЕДА ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ 30.05.2017 ОТ СУТОННОЙ ПОРЦИИ ПИЩЕВУСЛОВ.

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г в сутки											Факт за 10 дн., г	Факт за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Хлеб ржаной	80	40	30	30	30	20	30	30	30	20	290	29	-51	36	
Хлеб пшеничный	150	70	60	60	40	50	50	50	50	60	540	54	-96	36	
Мука пшеничная	15		0,1	1,5	4,5	3,6	1,3		1,8	1,5	15,8	1,58	-13,42	11	
Крупа (злаки), бобовые	45	59,3		38,1	23,3	38,1	3,3	55,2		10	224,8	22,48	-22,52	50	
Макаронные изделия	15				54,4		54,4				118,8	11,88	-3,12	79	
Картофель	187	41,7	110,6	75	20	41,7	20	202,5	223	804,5	80,45	-106,6	43		
Овощи разные, зелень	280	33	269	73,7	90	79,5	89,7	170,1	18,3	103,1	1136,8	113,68	-166,3	41	
Фрукты свежие	185	150	20	20	118	170		20	100	110	708	70,8	-114,2	38	
Фрукты сухие	15								20	22,2	62,2	6,22	-8,78	41	
Соки фруктовые (овощные)	200	200					200				400	40	-160	20	
Субпродукты (печень, язык,	30		30			74					104	10,4	-19,6	35	
Мясо	70		60		80			70	40		250	25	-45	36	
Птица	35	60									144	14,4	-20,6	41	
Рыба	58			58			58		70	70	198	19,8	-38,2	34	
Молоко	300			8,1		20,7					67,3	6,73	-293,3	2	
Творог	50										0	0	-50	0	
Сыр	10										0	0	-10	0	
Сметана	10		2,5		10			10			26,1	2,61	-7,39	26	
Масло сливочное	30	2,5	5,1	3,9	8,4	12,8	6,6	12,8	2,7	9,9	64,7	6,47	-23,53	22	
Масло растительное	15	8	3,5	4	5,5	2,2	3	3,1	3,2	4,6	40,6	4,06	-10,94	27	
Дйцо	40		6,8	10,8				0,5	3	16,5	37,6	3,76	-36,24	9	
Сахарный песок	30		12,5	10,8	13,3	9,8	10	12,5	10	11,9	90,8	9,08	-20,92	30	
Кондитерские изделия	10			20	20				40		80	8	-2	80	
Чай	1										0	0	-1	0	
Какао	1										0	0	-1	0	
Кофейный напиток	2										0	0	-2	0	
Дрожжи	0,2										0	0	-0,2	0	
Соль	3	1,2	0,5	1,4	0,6	1,3	1,6	0,7	0,7	0,4	9,3	0,93	-2,07	31	
Кисломолочный продукт	200										0	0	-200	0	