

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.А., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Тришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.А. 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 МЕНЮ**  
**(10-ти дневное)**  
**Летне-осеннее**  
**с 7-11 лет**  
**Завтрак**

Составлено:  
 Елена Игоревна  
 Елена Игоревна  
 Елена Игоревна



Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 С.Н. Лопухов



**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			Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак 7-11 лет.																	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОПЦИЯМИ)	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	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	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	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	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	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	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	275,00	412,00	62,50	3,00				

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак 7-11 лет.																	
РЫБА ТУШЕННАЯ 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	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,00	6,00	8,70	104,80	0,12	4,04	29,94	0,15	37,43	23,97	73,36	0,83	377	2021	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	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	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	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	2021	
Итого за прием пищи:	500	21,88	12,34	65,38	460,67	0,27	5,97	39,08	0,18	275,00	412,00	62,50	3,31				
Норма по СанПиН:		500	19,25	19,75	83,75	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				







**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729935

Владелец Татаренко Михаил Михайлович

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025