

Гочмасьовано:

Директор ДУДОУ
Султш 18-е училисти
М. М. М.
д.д.д.д. Татаренко



Утверждаю:

Генеральный Директор
С.Н.Дюпыхов
С.Н.Дюпыхов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ти дневное)
Летне-осеннее
с 12 лет и старше
Завтрак

Сборник технологических нормативов, рецептов 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 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-чсская	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	Мг, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг		
Завтрак 12-18 лет.																			
Сыр полутвердый (Торпикми)	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-чсская	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	Мг, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг		
Завтрак 12-18 лет.																			
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	
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	2,70	2,20	14,10	87,30	0,00	0,50	0,00	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						

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	Ca, мг	Мг, мг		
Завтрак 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		
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	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	Ca, мг	Мг, мг		
Завтрак 12-18 лет.																	
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				

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				
9 день																	
Завтрак 12-18 лет.																	
БЫР 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				
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				
10 день																	
Завтрак 12-18 лет.																	
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 (НЕЖАРИН)	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 Комбинат школьного питания"



С.Н. Лопухов



С.А. Деркач

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729935

Владелец Татаренко Михаил Михайлович

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025