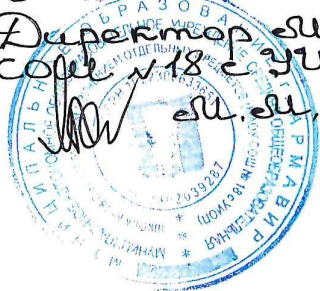


Согласовано:  
Директор МБОУ  
СОШ № 18 с УИОП  
И.И. Татаренко



Утверждаю:  
Генеральный Директор  
С.Н. Лопухов



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

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*  
Полдник для категории детей 12-18 лет сезон лето-осень.

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

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		
<b>Полдник 12-18 лет.</b>															
БУЛОЧКА СЫРНАЯ	90	5,1	6,0	11,0	140,5	6,4	0,3	7,9	8,8	19,2	9,6	110,8	4,8	ТТК 1	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,80	0,03	10,03	0,00	0,20	16,03	9,00	11,03	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	390	8,30	8,90	34,40	275,60	6,42	10,99	26,86	9,00	143,49	31,15	198,33	7,12		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>		

2 день ВТОРНИК

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		
<b>Полдник 12-18 лет.</b>															
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	100	16,40	14,00	56,50	346,20	9,11	0,39	24,48	0,00	59,06	11,55	91,09	6,81	№634	2013/2021
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т/П	200	0,60	0,00	33,00	136,00	2,60	12,00	12,60	10,60	1,00	5,80	4,20	0,00	501	2013
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,10	0,03	10,03	0,00	0,20	16,03	9,00	11,03	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	400	17,40	14,40	99,30	529,20	11,74	22,42	37,08	10,80	76,09	26,35	106,32	9,01		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>		

## 5 день ПЯТНИЦА

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
<b>Полдник 12-18 лет.</b>															
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	80	8,69	10,51	3,88	182,86	0,09	0,34	25,13	0,93	26,24	14,49	99,81	1,09	ТТК 5	2021/2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,20	0,80	32,00	139,70	0,10	6,00	0,00	0,60	10,80	56,70	37,80	35,10	112	2013
Итого за прием пищи:	430	11,89	11,51	56,08	408,56	0,21	10,34	25,13	1,73	51,04	79,19	151,61	38,99		
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>		

## 6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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		
<b>Полдник 12-18 лет.</b>															
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	180	30,80	8,50	33,30	331,60	0,08	0,36	80,81	0,48	226,48	34,60	328,70	1,34	283	2021
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,50	1,00	1,60	16,90	0,00	0,05	5,58	0,02	14,92	1,82	10,54	0,03	406	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,30	0,70	18,98	0,01	111,19	22,28	91,01	0,65	462	2021
Итого за прием пищи:	400	34,60	12,40	48,70	442,40	0,38	1,11	105,37	0,51	352,59	58,70	430,25	2,02		
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>		

9 день ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	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		
<b>Полдник 12-18 лет.</b>															
СЛОЙКА С ЯБЛОКАМИ	70	8,0	12,0	9,0	125,0	0,0	0,9	0,0	0,0	10,8	5,7	25,1	0,7	ТТК 26	2023
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т/П	200	0,60	0,00	33,00	136,00	2,60	12,00	12,60	10,60	1,00	5,80	4,20	0,00	501	2013
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,43	2,11	5,13	0,60	2,11	3,72	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	370	8,70	12,30	50,90	305,00	4,92	18,32	14,71	15,73	12,36	13,65	33,03	2,29		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>		

10 день ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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		
<b>Полдник 12-18 лет.</b>															
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	80	11,09	11,43	14,86	131,43	0,12	0,00	4,82	0,98	27,82	15,08	9,55	1,47	ТТК 5	2021/2024
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Т/П	200	1,40	0,20	26,40	120,00	5,40	80,00	2,00	2,60	3,60	5,20	3,80	3,40	501	2013
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,80	0,03	10,03	0,00	0,20	16,03	9,00	11,03	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	380	8,60	6,40	49,00	298,23	5,55	90,03	6,82	3,78	47,45	29,28	24,38	7,07		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>3940</b>	<b>130,13</b>	<b>107,19</b>	<b>526,49</b>	<b>3549,14</b>	<b>48,11</b>	<b>343,37</b>	<b>275,04</b>	<b>68,25</b>	<b>974,76</b>	<b>345,57</b>	<b>1333,05</b>	<b>87,11</b>		

Составил инженер-технолог:  
Генеральный директор "ООО Комбинат школьного питания"




С.А.Деркач  
С.Н.Лопухов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729935

Владелец Татаренко Михаил Михайлович

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025