

Согласовано:
Директор школы МАСУ
Иванов
И.И. Иванов

Утверждаю:
Генеральный Директор
ООО «Комбинат школьного питания»
С.Н. Лопухов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное)

Зимне - весеннее
7-11 лет
и детей с ОВЗ
завтрак

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
Завтрак для категории детей 7-11 лет и детей с ОВЗ, сезон зимне-весенний.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак дети 7-11 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,06	0,46	285,26	1,16	115,03	18,40	223,15	2,42	2021	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,90	19,60	3,20	239,30	0,03	3,99	0,00	0,20	13,91	7,94	13,91	2,79	501	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,04	0,00	0,00	0,33	5,97	4,19	19,48	0,34	573	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,70	69,90	0,05	0,00	0,00	0,48	6,77	13,53	47,94	0,90	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,30	8,20	41,80	0,02	9,98	0,00	0,20	15,95	8,96	10,97	2,19	112	2013
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,21	15,93	285,26	2,43	171,55	61,48	329,97	9,00		
Итого за прием пищи:	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		
Норма по СанПин:															

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак дети 7-11 лет.															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,70	1,60	4,80	73,00	0,04	1,42	7,10	1,63	24,11	21,98	116,99	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,20	12,60	108,70	0,01	0,00	1,21	0,94	1,61	1,21	8,44	0,12	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,70	69,90	0,04	0,00	0,00	0,33	5,97	4,19	19,48	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	21,10	16,50	63,00	485,50	0,26	5,96	38,25	3,52	173,51	78,64	337,53	3,01		
Итого за прием пищи:	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		
Норма по СанПин:															

3 день

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		
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак дети 7-11 лет.																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021		
ПЕЧЕНЫЯСЫНЫЕ	90	8,80	12,10	8,60	183,30	0,90	0,00	2,20	16,70	14,00	84,90	1,10	279	2017		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,90	29,50	184,30	0,06	31,47	0,75	11,99	7,49	44,96	1,05	256	2021		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,03	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	14,70	69,90	0,04	0,00	0,33	5,97	4,19	19,48	0,34	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,30	8,20	41,80	0,05	0,00	0,48	6,77	13,53	47,94	0,90	574	2021		
Итого за прием пищи:	530	21,80	20,20	74,40	570,50	0,19	3,03	48,57	155,52	67,74	293,79	4,34				
Норма по СанПинг:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

4 день

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		
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак дети 7-11 лет.																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,10	12,00	0,01	8,96	0,00	0,42	0,60	8,96	20,92	0,48	107	2013	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	8,50	9,90	2,00	131,00	0,03	0,32	47,29	0,39	15,98	11,50	44,09	0,74	367	2021	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4,10	7,70	15,40	146,90	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	69,90	0,04	0,00	0,00	0,33	5,97	4,19	19,48	0,34	573	2021	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,40	0,07	1,26	0,04	0,00	215,42	25,14	161,57	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 (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013	
Итого за прием пищи:	630	22,80	23,10	59,30	539,00	0,37	40,51	47,33	5,09	274,92	99,28	380,12	5,93			
Норма по СанПинг:	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			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак дети 7-11 лет.																
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	150	19,40	7,50	19,40	222,80	0,08	0,45	76,25	0,30	165,95	26,91	245,18	0,89	284	2021	
СМЕТАНА 15%	20	0,50	3,00	0,70	31,50	0,00	0,04	19,00	0,06	15,84	1,62	10,37	0,04	433	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,00	0,03	0,00	0,00	0,22	4,01	2,81	13,09	0,23	573	2021	
НАПИТОК ИЗ ШИЛОВНИКА	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 (БАНАН)	130	2,00	0,70	28,80	125,60	0,04	13,08	0,00	0,52	10,46	54,93	36,62	34,01	112	2013	
Итого за прием пищи:	540	25,70	12,00	85,20	546,60	0,21	93,49	95,25	2,37	214,84	102,86	355,92	36,67			
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			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минера				№ рецептур	Сборник
		Белки, г		Жиры, г		Углевод	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	5,80	10,40	8,00	148,80	0,02	0,16	67,20	0,32	172,80	11,20	113,60	0,30	65	2021	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ	220	6,30	4,60	17,60	143,20	0,09	0,81	26,46	0,00	167,36	49,61	167,36	1,18	54-17к	2022	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	22,60	107,30	0,01	1,65	0,00	0,00	10,31	3,28	5,96	0,51	352	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,30	0,60	16,30	84,00	0,10	0,00	0,00	0,96	13,46	26,92	95,40	1,80	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	130	0,50	0,50	12,70	60,90	0,04	12,97	0,00	0,26	20,74	11,65	14,26	2,85	112	2013	
Итого за прием пищи:	610	16,00	16,20	77,20	544,20	0,26	15,59	93,66	1,54	384,67	102,66	396,58	6,64			
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			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевы., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак дети 7-11 лет.																	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14,10	10,70	11,00	116,30	0,07	0,00	20,41	1,57	42,40	28,27	193,13	0,66	307	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	54-3соус	2022		
КАША РАСБЕПЧАТАЯ 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	14,70	69,90	0,04	0,00	0,00	0,33	5,97	4,19	19,48	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	25,60	17,30	85,50	520,10	0,21	3,21	72,37	2,71	183,00	100,36	432,11	2,89				
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					№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевы., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак дети 7-11 лет.																	
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	14,40	13,90	10,80	227,00	0,13	0,00	42,17	1,26	44,87	20,64	152,54	2,48	341	2021		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,80	6,40	14,00	127,00	0,07	8,96	4,48	2,91	44,97	32,94	71,19	1,31	177	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	14,70	69,90	0,04	0,00	0,00	0,33	5,97	4,19	19,48	0,34	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,30	8,20	41,80	0,05	0,00	0,00	0,48	6,77	13,53	47,94	0,90	574	2021		
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	110	0,90	0,00	8,30	41,80	0,07	41,80	0,00	0,22	38,50	18,70	12,10	0,00	112	2013		
Итого за прием пищи:	580	23,50	22,00	66,40	565,10	0,38	51,03	55,20	5,20	194,27	99,45	344,56	5,81				
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				

9 день

Прем 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			
		Белки, г	Жиры, г														
Завтрак дети 7-11 лет.																	
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,30	3,00	0,00	36,00	0,00	0,07	26,14	0,05	88,54	50,25	0,10	0,10	75	2021		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,70	0,05	0,00	0,00	0,57	10,05	7,03	32,70	0,57	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	20	1,70	0,30	8,20	41,80	0,05	0,00	0,00	0,48	6,77	13,53	47,94	0,90	574	2021		
Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	150	4,30	3,70	6,00	75,50	0,06	1,05	29,95	0,00	179,88	20,99	134,91	0,15	470	2021		
Итого за прием пищи:	630	17,50	14,00	80,40	516,80	0,21	2,46	95,85	1,26	418,40	125,57	363,00	2,68				
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				

10 день

Прем 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			
		Белки, г	Жиры, г														
Завтрак дети 7-11 лет.																	
Икра кавачковая п/п	60	1,10	5,40	4,60	71,50	0,01	4,22	0,00	1,87	24,70	9,04	22,28	0,42	115	2013		
Запеканка картофельная с сердцем (говяж.)	180	13,30	4,50	16,40	158,90	0,23	5,35	416,67	1,01	28,16	37,55	228,92	3,99	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	54-3соус	2022		
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,03	3,99	0,00	0,20	13,91	7,94	13,91	2,79	501	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	20	1,70	0,30	8,20	41,80	0,05	0,00	0,00	0,48	6,77	13,53	47,94	0,90	574	2021		
Итого за прием пищи:	550	21,80	11,90	73,40	486,40	0,38	14,89	480,51	4,00	86,08	79,62	350,95	8,81				
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				
Итого за 10 дней:	5690	214,6	174	721,9	5264,5	2,68	246,1	1312,25	31,95	2256,76	917,66	3584,53	85,78				

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

С.А. Деркач

С.Н. Логухов