

Согласовано:

Директор школы МАСУ

С.Н. Лопухов

С.Н. Лопухов

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Зимне - весеннее

7-11 лет

и детей с ОВЗ

ПОЛДНИК

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

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г												
Полдник 7-11 лет.																
КАША РISOVAY MOЛOЧHAYЯ 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	
КИCЛOМOЛOЧHЫЙ ПPOДУКТ (KEФИР 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,90	0,07	1,26	36,09	0,00	216,72	25,29	162,54	0,18	470	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,00	71,30	0,03	0,00	0,33	0,33	6,09	4,26	19,80	0,33	573	2021	
Итого за прием пищи:	410	12,70	11,30	54,30	369,90	0,15	2,60	75,85	0,49	350,87	59,12	321,99	0,65			
Норма по СанПин:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г												
Полдник 7-11 лет.																
ЗАПЕКАHKA OBOЩHAYЯ	150	5,40	7,40	17,90	159,10	0,15	7,35	48,77	0,82	57,02	34,51	87,79	1,44	200	2021	
ХЛЕБ РЖАHOЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,00	0,08	0,00	0,00	0,70	9,93	19,87	70,43	1,32	574	2021	
КАКАO C MOЛOКОM	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462	2021	
Итого за прием пищи:	380	11,10	10,70	43,70	315,10	0,26	8,05	67,77	1,53	178,25	76,68	249,32	3,41			
Норма по СанПин:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		7,63	6,53	14,36		185,08										
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	90	0,60	0,20	16,50	70,10	0,01	71,93	0,00	0,72	10,70	2,88	2,88	0,55	496	2021/2024	
НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА	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	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	370	8,63	7,13	40,66	301,98	0,18	81,91	5,4	2,01	57,88	28,77	24,57	4,4			
Итого за прием пищи:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			
Полдник 7-11 лет.																

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		12,90	19,60	3,20		239,30										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	1,60	0,20	10,00	47,70	0,02	0,00	0,00	0,22	4,08	2,85	13,27	0,22	268	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,00	0,20	20,10	85,80	0,03	3,98	0,00	0,20	13,90	7,94	13,90	2,79	573	2021	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00	501	2021	
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	470	16,3	20	40,8	410,8	0,17	42,44	285,26	1,78	168,01	46,19	261,32	5,43	112	2013	
Итого за прием пищи:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			
Полдник 7-11 лет.																

5 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		150	10														
Полдник 7-11 лет.																	
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	13,40	10,70	31,90	280,00	0,11	0,11	0,00	1,85	83,00	17,40	130,00	1,50	212	2012		
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,80	0,00	0,02	9,50	0,03	7,92	0,81	5,19	0,02	433	2021		
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		
Итого за прием пищи:	340	13,7	12,3	54,8	403,1	0,12	1,78	9,5	1,88	101,23	21,49	141,15	2,03				
Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80				

6 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		150	20														
Полдник 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		
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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,50	2,30	12,20	79,20	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021		
Итого за прием пищи:	350	22,4	10,8	33,2	318,9	0,11	1,13	98,93	0,32	278,34	40,07	324,57	1,03				
Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев		Энергети-	Витами		Минера					№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг		
Полдник													
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	15,00	0,02	0,00	2,02	0,95	5,86	4,04	18,19	0,42	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	0,02	0,30	9,48	0,00	58,99	10,48	45,81	0,87	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,40	0,40	10,70	0,03	10,98	0,00	0,22	17,55	9,86	12,07	2,41	2013
Итого за прием пищи:	340	5,90	6,70	37,30	0,07	11,35	37,50	1,22	170,50	27,88	126,07	3,80	
Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80	

8 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				
Полдник 7-11 лет.																	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	7,60	9,10	4,00	136,60	0,10	5,30	2,50	3,00	4,70	105,60	2,30	290	2008			
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,30	4,60	4,90	66,60	0,02	0,16	24,30	0,00	33,47	29,10	0,15	328	2017			
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,90	114,50	0,01	0,90	0,00	0,00	14,16	4,40	0,95	344	2017			
Итого за прием пищи:	300	9,10	13,90	36,80	317,70	0,13	6,36	26,80	3,00	52,33	139,10	3,40					
Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	1,80					

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														В1, мг		
Полдник 7-11 лет.																
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	90	12,48	12,23	4,54	173,57	0,02	0,43	0,04	0,43	23,94	11,12	83,79	0,95	409	2013	
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	25	2,00	0,40	10,10	51,90	0,06	0,00	0,00	0,59	8,31	16,64	58,99	1,10	574	2021	
Итого за прием пищи:	315	14,68	12,73	23,94	263,47	0,08	0,43	0,04	1,02	37,35	31,96	150,48	2,87			
Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														В1, мг		
Полдник 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	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	10,40	2,60	11,10	110,00	0,12	4,43	17,34	0,84	29,93	31,71	154,97	0,98	313	2021	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,10	0,10	10,00	41,40	0,01	0,54	0,00	0,04	0,41	1,53	1,89	0,41	486	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,70	0,30	17,50	83,40	0,04	0,00	0,00	0,39	7,13	4,98	23,17	0,39	573	2021	
Итого за прием пищи:	425	13,70	3,00	39,70	241,30	0,18	6,47	17,34	1,33	51,39	46,68	194,55	2,14			
Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			
Итого за 10 дней:	3700	128,21	108,56	405,2	3177,35	1,45	162,52	624,39	14,58	1446,15	396,53	1933,12	29,16			

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината школьного питания "

С.А.Держач

С.Н.Лопухов