

Согласовано:

Директор школы МАОУ

Александр Александрович

Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат школьного питания»

С.Н. Лопухов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Зимне - весеннее

7-11 лет

и детей с ОВЗ

обед

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

1 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед 7-11 лет.																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,00	2,90	11,60	92,20	0,13	3,78	13,94	0,20	28,15	27,40	71,11	1,62			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	13,10	17,50	31,20	334,70	0,00	0,90	0,20	3,40	21,00	32,00	141,40	1,30			2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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			2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,80	0,40	24,50	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,96	6,98	32,45	0,55			2021
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,80	0,00	8,10	41,50	0,06	0,00	0,00	0,47	6,65	13,29	47,11	0,89			2021
Итого за прием пищи:	750	25,30	21,30	103,10	709,20	0,33	46,68	14,14	5,02	114,73	104,65	317,04	7,16			2013
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед 7-11 лет.																
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	10,40	93,70	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46			
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	10,60	25,10	226,40	80,03	0,45	562,11	10,80	1,44	5,30	36,86	19,80			2021
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	7,70	16,80	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57			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			2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,95	6,97	32,43	0,56			2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,70	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34			2021
Итого за прием пищи:	800	23,90	26,50	102,60	740,80	80,36	19,89	586,51	17,98	220,85	113,05	364,32	24,85			2021
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Жирь, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Углевь., г											
Обед 7-II лет.														
РАССОЛЬНИК	250	2,20	4,60	8,10	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73	99	2021
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,30	1,40	4,70	0,06	0,63	35,10	1,17	38,70	26,10	161,10	0,78	308	2021
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,90	0,03	0,41	13,56	0,28	13,56	28,55	78,52	0,18	211	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,3%)	200	5,80	5,00	8,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,10	12,50	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	1,20	8,40	0,12	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,50	0,05	0,00	0,00	0,44	7,93	5,55	25,84	0,45	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	0,08	0,00	0,00	0,70	9,97	19,93	70,67	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	820	29,90	21,70	101,50	0,40	8,29	128,36	5,83	329,07	130,53	579,08	3,95		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Жирь, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Углевь., г											
Обед 7-II лет.														
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕННИВЫЕ	210	21,70	29,40	12,10	0,11	15,30	0,11	2,59	51,80	37,00	205,80	3,26	333	2021
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	0,03	0,70	18,96	0,01	111,08	22,26	90,92	0,65	462	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,10	12,50	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	1,20	8,40	0,12	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	7,01	32,60	0,56	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	800	35,10	45,90	85,10	0,34	24,82	68,27	7,18	231,98	115,12	470,00	7,20		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белка, г	Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед 7-11 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,10	9,40	15,90	188,70	0,10	8,10	0,20	1,50	31,10	32,80	126,00	1,90	123/145	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	13,80	4,80	20,60	181,70	0,20	9,10	0,00	1,00	45,20	62,30	225,40	1,70	313	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,99	7,00	32,56	0,56	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	140	2,10	0,70	30,70	133,90	0,06	13,95	0,00	0,56	11,16	58,59	39,06	36,27	112	2013
Итого за прием пищи:	890	32,80	15,90	124,00	767,70	0,51	31,35	0,20	4,71	127,54	195,07	513,06	42,45		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белка, г	Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед 7-11 лет.															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,60	6,40	74,40	0,09	7,29	0,00	2,36	22,86	18,34	45,48	0,71	116	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	16,20	4,90	5,10	130,30	0,12	4,48	37,72	0,75	16,17	190,46	141,05	3,92	361	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	34,00	177,60	0,02	0,42	13,61	0,28	13,61	28,65	78,80	0,17	211	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,01	32,57	0,58	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,70	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	120	0,50	0,50	11,70	56,10	0,04	11,95	0,00	0,24	19,10	10,71	13,13	2,63	112	2013
Итого за прием пищи:	870	34,20	19,00	102,00	719,10	0,49	25,54	91,43	4,89	332,58	303,36	562,82	9,55		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

7 день

Принем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (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
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,10	4,10	10,60	87,30	0,07	5,66	0,00	1,87	13,34	20,32	48,61	0,68	100	2021
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	9,70	14,60	2,00	179,90	0,00	1,00	0,10	0,20	16,18	11,91	80,20	0,70	367	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9,50	8,20	34,30	249,20	0,06	0,00	33,53	0,80	12,78	7,98	47,91	1,12	54-3г	2022
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,95	6,97	32,43	0,56	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,70	0,07	0,00	0,00	0,71	10,03	20,09	71,20	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	790	29,10	28,10	104,80	788,50	0,29	12,16	33,63	4,39	90,17	83,71	308,84	7,55		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

8 день

Принем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	240	19,50	21,80	41,50	440,00	0,07	1,05	36,50	0,77	23,00	50,70	256,40	2,50	330	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,99	8,40	39,07	0,67	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	780	33,20	33,10	104,00	845,30	0,29	18,40	81,59	4,98	237,47	126,10	537,32	7,07		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белка, г	Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед 7-11 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,10	2,90	11,70	0,13	3,82	14,07	0,20	28,41	27,64	71,76	1,63	113	2021	
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	5,90	18,00	114,10	2,97	1,80	5,67	8,91	3,87	3,15	14,40	1,44	ТГК 38	2023	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-360ус	2022	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,00	5,10	11,40	0,05	17,42	25,30	0,45	81,86	29,77	61,01	1,18	380	2021	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	0,05	0,00	0,00	0,44	7,99	5,60	26,05	0,45	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	0,05	0,00	0,00	0,47	6,69	13,39	47,46	0,89	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	140	0,60	0,60	13,70	0,04	13,99	0,00	0,28	22,37	12,55	15,39	3,08	112	2013	
Итого за прием пищи:	870	21,20	28,10	98,90	3,32	41,83	83,44	10,95	167,92	103,68	257,24	11,63			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белка, г	Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед 7-11 лет.															
ИГРА КАБАЧКОВАЯ ПП	60	1,10	5,30	4,60	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	9,00	22,20	0,42	115	2013	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,30	3,30	9,80	0,05	3,04	1,76	1,56	13,40	13,60	37,40	0,65	129	2021	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,60	8,80	9,00	0,05	0,00	16,71	1,29	34,72	23,16	158,18	0,54	307	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-360ус	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,50	6,60	9,30	0,00	4,50	32,40	0,30	40,50	25,80	79,20	0,90	377	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	0,06	0,00	0,00	0,55	10,09	7,06	32,85	0,56	573	2021	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,30	9,10	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,30	0,60	16,20	0,11	0,00	0,00	0,94	13,35	26,72	94,68	1,78	574	2021	
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	130	1,00	0,00	9,80	0,08	49,40	0,00	0,26	45,50	22,10	14,30	0,00	112	2013	
Итого за прием пищи:	950	34,40	31,00	95,30	0,44	63,34	129,37	6,76	412,82	157,64	607,41	5,20			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8320	299,1	270,6	1021,3	86,77	292,3	1216,94	72,69	2265,13	1432,91	4517,13	126,61			

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината школьного питания"

С.А.Деркач

С.Н.Лопухов