

Согласовано:

Директор школы: М.А.Оч

И.И.Сидоров

И.И.Игнатарева

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное)

Зимне - весеннее
12-18 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».

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № репетуры | Сборник репетур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------|------------|-----------------|
| | | 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 12-18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 11,00 | 0,02 | 2,51 | 0,00 | 0,10 | 23,25 | 14,13 | 24,25 | 0,60 | 149 | 2021 | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 110 | 6,10 | 6,80 | 7,70 | 116,40 | 0,04 | 0,34 | 27,06 | 0,00 | 19,39 | 13,53 | 68,17 | 0,56 | 279 | 2017 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,70 | 5,90 | 35,40 | 221,20 | 0,07 | 0,00 | 37,76 | 0,90 | 14,39 | 8,99 | 53,95 | 1,26 | 256 | 2021 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,00 | 2,60 | 12,40 | 84,50 | 0,03 | 0,63 | 17,08 | 0,01 | 100,07 | 20,05 | 81,91 | 0,59 | 462 | 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 | 62,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 9,93 | 19,87 | 70,43 | 1,32 | 574 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 640 | 22,00 | 16,20 | 88,90 | 588,40 | 0,29 | 3,48 | 81,90 | 2,15 | 175,00 | 82,16 | 324,70 | 4,78 | | | |
| 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 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № репетуры | Сборник репетур |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------|------------|-----------------|
| | | 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 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 | |
| ПИЦЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 11,30 | 13,20 | 2,60 | 174,20 | 0,04 | 0,43 | 62,88 | 0,52 | 21,26 | 15,29 | 58,63 | 0,98 | 367 | 2021 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 180 | 5,00 | 9,20 | 18,50 | 176,30 | 0,17 | 23,96 | 0,00 | 3,94 | 17,11 | 32,52 | 90,72 | 1,32 | 152 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 4,21 | 19,58 | 0,35 | 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 | 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) | 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: | 740 | 27,80 | 28,20 | 68,90 | 645,00 | 0,51 | 60,75 | 62,92 | 6,40 | 299,89 | 126,32 | 438,79 | 7,27 | | | |
| 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 | | | | № 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 12-18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ | 200 | 21,00 | 10,00 | 26,00 | 298,30 | 0,11 | 0,60 | 102,10 | 0,40 | 222,22 | 36,04 | 328,33 | 1,19 | 284 | 2021 | |
| СМЕТАНА 15% | 20 | 0,50 | 3,00 | 0,70 | 31,80 | 0,01 | 0,04 | 19,20 | 0,06 | 16,00 | 1,64 | 10,49 | 0,03 | 433 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,10 | 0,30 | 19,70 | 93,70 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 5,61 | 26,10 | 0,46 | 573 | 2021 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 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 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,20 | 42,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 6,73 | 13,46 | 47,70 | 0,90 | 574 | 2021 | |
| ФРУКТЫ (БАНАН) | 130 | 2,00 | 0,70 | 28,80 | 125,70 | 0,04 | 13,08 | 0,00 | 0,52 | 10,47 | 54,96 | 36,64 | 34,03 | 112 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 28,80 | 14,50 | 99,90 | 661,60 | 0,28 | 85,65 | 121,30 | 2,62 | 274,12 | 114,59 | 452,14 | 37,16 | | | |
| 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, 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 12-18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 40 | 5,80 | 10,40 | 8,00 | 149,00 | 0,02 | 0,16 | 67,20 | 0,32 | 172,80 | 11,20 | 113,60 | 0,30 | 65 | 2021 | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУТОЙ | 220 | 6,40 | 4,60 | 17,70 | 144,20 | 0,09 | 0,82 | 26,64 | 0,00 | 168,51 | 49,96 | 168,51 | 1,19 | 54-17к | 2022 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,10 | 0,10 | 25,10 | 120,00 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 11,44 | 3,64 | 6,62 | 0,57 | 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) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 46,90 | 0,03 | 9,99 | 0,00 | 0,20 | 15,97 | 8,97 | 10,98 | 2,19 | 112 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 16,00 | 16,10 | 76,90 | 544,10 | 0,25 | 12,80 | 93,84 | 1,48 | 382,18 | 100,69 | 395,11 | 6,05 | | | |
| 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 | | | |

7 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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак дети 12-18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 11,00 | 0,02 | 2,51 | 0,00 | 0,10 | 23,25 | 14,13 | 24,25 | 0,60 | 149 | 2021 | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 110 | 12,20 | 13,10 | 13,40 | 142,00 | 0,09 | 0,00 | 24,93 | 1,91 | 51,77 | 34,52 | 235,81 | 0,80 | 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 РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ | 180 | 4,10 | 3,70 | 40,60 | 212,00 | 0,03 | 0,49 | 16,24 | 0,34 | 16,24 | 34,20 | 94,05 | 0,21 | 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 | 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 | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,20 | 42,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 6,73 | 13,46 | 47,70 | 0,90 | 574 | 2021 | | |
| Итого за прием пищи: | 660 | 25,40 | 20,40 | 100,30 | 608,80 | 0,25 | 4,30 | 79,57 | 3,27 | 206,42 | 119,40 | 506,80 | 3,42 | | | | |
| 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 | | | | |

8 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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак дети 12-18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ | 110 | 17,50 | 17,00 | 13,20 | 277,20 | 0,15 | 0,00 | 51,49 | 1,54 | 54,79 | 25,20 | 186,25 | 3,03 | 341 | 2021 | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 3,40 | 7,70 | 16,80 | 152,40 | 0,08 | 10,75 | 5,38 | 3,49 | 53,96 | 39,53 | 85,43 | 1,57 | 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 | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,50 | 92,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 7,93 | 5,56 | 25,86 | 0,45 | 573 | 2021 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,50 | 0,50 | 12,30 | 63,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 10,10 | 20,19 | 71,55 | 1,35 | 574 | 2021 | | |
| ФРУКТЫ (МАНДАРИН) | 100 | 0,80 | 0,00 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,04 | 0,00 | 0,20 | 35,04 | 17,02 | 11,01 | 0,00 | 112 | 2013 | | |
| Итого за прием пищи: | 640 | 28,60 | 26,70 | 79,70 | 681,00 | 0,44 | 49,06 | 65,42 | 6,39 | 215,01 | 116,95 | 421,41 | 7,18 | | | | |
| 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 | | | | |

9 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 12-18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,50 | 4,50 | 0,00 | 54,00 | 0,00 | 0,11 | 39,21 | 0,08 | 132,81 | 75,38 | 0,15 | 0,15 | 75 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,10 | 0,30 | 19,80 | 94,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,04 | 5,62 | 26,16 | 0,46 | 573 | 2021 | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 220 | 5,70 | 7,20 | 35,40 | 228,60 | 0,05 | 1,48 | 43,74 | 0,18 | 140,87 | 32,52 | 153,61 | 0,16 | 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 | 30 | 2,40 | 0,50 | 12,10 | 62,10 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,96 | 19,92 | 70,56 | 1,32 | 574 | 2021 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 180 | 5,20 | 4,50 | 7,20 | 90,50 | 0,07 | 1,26 | 35,94 | 0,00 | 215,86 | 25,19 | 161,89 | 0,18 | 470 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 685 | 20,10 | 17,10 | 83,80 | 567,30 | 0,25 | 2,85 | 118,89 | 1,41 | 512,64 | 162,83 | 420,07 | 3,09 | | | |
| 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 | | | 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 12-18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИГРА КАБАЧКОВАЯ ПП | 100 | 1,90 | 9,00 | 7,80 | 119,50 | 0,02 | 7,05 | 0,00 | 3,12 | 41,25 | 15,10 | 37,21 | 0,70 | 115 | 2013 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ (ГОВЯЖ.) | 210 | 15,40 | 5,20 | 19,00 | 184,20 | 0,27 | 6,20 | 482,92 | 1,17 | 32,64 | 43,52 | 265,32 | 4,63 | 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) | 180 | 0,90 | 0,20 | 18,10 | 77,30 | 0,03 | 3,59 | 0,00 | 0,18 | 12,52 | 7,15 | 12,52 | 2,51 | 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 | 30 | 2,50 | 0,50 | 12,30 | 63,20 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 10,13 | 20,24 | 71,73 | 1,35 | 574 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 25,40 | 16,40 | 81,20 | 572,60 | 0,46 | 18,17 | 546,76 | 5,63 | 109,08 | 97,57 | 424,68 | 9,90 | | | |
| 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: | 6365 | 242,8 | 201,3 | 814,7 | 6015 | 3,33 | 260,66 | 1596,79 | 36,48 | 2584,67 | 1093,56 | 4215,15 | 92,86 | | | |

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

С.А.Деркан
С.Н.Долухов