



 Согласно: МАСУ
 Директор школы Били
М.А. Татаренко

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


ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Зимне - весеннее

12-18 лет

и детей с ОВЗ

обед

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
Обед для категории детей 12-18 лет и детей с 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	Мg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
Обед 12-18 лет.																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,50	115,30	0,16	4,73	17,43	0,25	35,19	34,25	88,89	2,03	113	2021	
ПЛОВ ИЗ ОТПАРНОЙ ПТИЦЫ	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	375	2021	
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	60	4,60	0,50	29,40	139,90	0,07	0,00	0,00	0,66	11,95	8,38	38,94	0,66	573	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,10	0,80	20,30	104,00	0,13	0,00	0,00	1,17	16,67	33,32	118,18	2,22	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:	850	30,00	22,60	123,90	821,50	0,45	51,43	17,63	5,90	137,28	134,63	413,48	9,01			
Норма по СанПин:		800	31,50	32,20	134,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			

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													
Обед 12-18 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	98	2021	
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	100	10,00	11,80	27,90	251,30	88,83	0,50	623,94	11,99	1,60	5,88	40,91	21,98	ТТК-17	2023	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	190	3,60	8,20	17,90	162,20	0,11	11,45	5,72	3,73	57,43	42,08	90,93	1,66	177	2021	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,40	139,70	0,07	0,00	0,00	0,66	11,94	8,36	38,92	0,67	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,30	0,60	16,20	83,40	0,11	0,00	0,00	0,94	13,35	26,72	94,68	1,78	574	2021	
Итого за прием пищи:	840	26,60	28,40	115,40	818,30	89,21	20,59	648,66	19,72	229,56	124,03	403,50	27,67			
Норма по СанПин:		800	31,50	32,20	134,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
РАССОЛЬНИК	250	2,20	4,60	8,10	82,30	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73	99	2021
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	13,70	1,70	5,70	92,20	0,07	0,77	42,82	1,43	47,21	31,84	196,54	0,95	308	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	40,70	212,40	0,04	0,49	16,27	0,34	16,27	34,26	94,22	0,22	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	40	1,60	12,20	25,00	216,40	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	1,20	8,40	0,12	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,20	139,90	0,08	0,00	0,00	0,66	11,86	8,29	38,60	0,67	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,20	0,08	0,00	0,00	0,70	9,97	19,93	70,67	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	890	35,30	28,90	131,50	927,60	0,45	8,51	138,79	6,37	344,22	144,72	642,98	4,38		
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	23,80	30,00	13,20	437,00	0,12	16,70	0,13	2,84	56,70	40,50	225,40	3,57	333	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,80	0,03	0,70	18,96	0,01	111,08	22,26	90,92	0,65	462	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	40	1,60	12,20	25,00	216,40	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	24,50	117,00	0,02	0,00	2,40	1,88	3,20	2,40	16,80	0,24	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,20	83,40	0,11	0,00	0,00	0,93	13,29	26,57	94,22	1,77	574	2021
Итого за прием пищи:	850	38,80	52,70	102,70	1 059,70	0,34	26,22	70,69	8,98	233,38	120,60	497,18	7,63		
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

5 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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 КАРТОВЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	15,60	5,40	23,40	206,80	0,30	10,40	0,00	1,10	51,30	71,00	256,20	2,00	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	40	3,20	0,60	16,20	83,40	0,11	0,00	0,00	0,93	13,29	26,57	94,22	1,77	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,20	0,80	32,80	143,30	0,06	14,93	0,00	0,60	11,94	62,69	41,79	38,81	112	2013
Итого за прием пищи:	940	35,50	16,70	133,00	823,20	0,64	33,63	0,20	5,08	137,72	214,46	569,97	45,73		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 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	110	19,70	6,00	6,30	158,90	0,15	5,47	46,02	0,92	19,73	232,36	172,08	4,78	361	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЦАМИ	180	4,10	3,70	40,80	213,20	0,02	0,50	16,33	0,34	16,33	34,38	94,56	0,20	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	60	4,60	0,50	29,50	139,90	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,41	39,08	0,70	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,90	0,60	14,30	73,30	0,09	0,00	0,00	0,83	11,75	23,51	83,29	1,57	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,60	70,10	0,05	14,94	0,00	0,30	23,88	13,39	16,41	3,29	112	2013
Итого за прием пищи:	965	39,70	21,00	119,90	830,80	0,55	29,60	102,45	5,41	347,35	358,49	631,50	11,45		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

7 день.

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углев., г	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
		В1, мг	В2, мг		В6, мг	В12, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
Обед 12-18 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ)	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,60	5,10	13,20	109,10	0,09	7,08	0,00	2,34	16,68	25,40	60,76	0,85	100	2021
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	13,00	19,30	2,90	239,60	0,00	1,40	0,40	0,30	21,44	15,95	107,03	1,10	367	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ СОКУБОЩИТЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ЗАЛИВАНКА	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
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	501	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,50	0,50	29,40	139,90	0,07	0,00	0,00	0,66	11,94	8,36	38,92	0,67	573	2021
	30	2,50	0,50	12,20	62,20	0,07	0,00	0,00	0,71	10,03	20,09	71,20	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	920	33,90	33,90	113,90	896,80	0,33	14,99	33,93	5,11	110,09	99,89	364,04	8,47		
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

8 день.

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углев., г	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
		В1, мг	В2, мг		В6, мг	В12, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
Обед 12-18 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,02	14,96	0,00	0,70	1,00	14,96	34,94	0,80	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
ПЛОДЫ ГОВЯДИНЫ	280	22,00	25,40	48,40	513,00	0,08	1,20	42,60	0,90	26,08	59,10	299,00	2,90	330	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДАЯ (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
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	139,90	0,07	0,00	0,00	0,66	11,99	8,40	39,07	0,67	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,20	83,40	0,11	0,00	0,00	0,93	13,29	26,57	94,22	1,77	574	2021
Итого за прием пищи:	955	38,1	38,3	116,4	965,1	0,34	24,59	100,9	5,65	288,96	218,97	567,47	8,28		
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

9 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
		Белка, г	Жирн., г												
Обед 12-18 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,50	115,30	0,16	4,73	17,43	0,25	35,19	34,25	88,89	2,03	113	2021
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	100	6,50	20,00	12,70	193,30	3,30	2,00	6,29	9,89	4,30	3,50	15,98	1,60	ГТК 38	2023
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	54-3 соус	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,60	6,10	13,60	124,00	0,06	20,90	30,36	0,54	98,23	35,72	73,21	1,42	380	2021
СОК ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ (ЯБЛОННЫЙ)	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 ПШЕННИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	139,90	0,08	0,00	0,00	0,66	11,99	8,40	39,08	0,68	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,30	0,60	16,30	83,40	0,10	0,00	0,00	0,94	13,38	26,78	94,92	1,78	574	2021
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	140	0,60	0,60	13,70	65,70	0,04	13,99	0,00	0,28	22,37	12,55	15,39	3,08	112	2013
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	950	26,90	32,30	123,20	828,60	3,77	46,42	92,48	12,76	202,19	132,78	348,64	13,55		
Итого за прием пищи:															
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

10 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
		Белка, г	Жирн., г												
Обед 12-18 лет.															
ИГРА КАБАЧКОВАЯ ПЛ	100	1,90	8,90	7,70	119,20	0,02	7,01	0,00	3,11	41,08	15,03	37,07	0,70	115	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,90	4,20	12,20	97,80	0,06	3,80	2,20	1,95	16,75	17,00	46,75	0,81	129	2021
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОНКИ РЫБНЫЕ	120	15,40	11,70	12,00	126,70	0,08	0,00	22,25	1,71	46,22	30,81	210,51	0,72	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	54-3 соус	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,40	7,90	11,20	136,10	0,00	5,40	38,88	0,36	48,60	30,96	95,04	1,08	377	2021
ХЛЕБ ПШЕННИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,80	139,90	0,07	0,00	0,00	0,66	12,11	8,47	39,42	0,67	573	2021
МОЛОКО КИпяченое	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,20	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	130	1,00	0,00	9,80	49,40	0,08	49,40	0,00	0,26	45,50	22,10	14,30	0,00	112	2013
Итого за прием пищи:	1050	40,50	39,70	106,70	859,50	0,47	67,81	141,83	8,76	450,96	174,66	682,88	5,67		
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		
Итого за 10 дней:	9210	345,3	314,5	1186,6	8831,1	96,55	323,79	1347,6	83,74	2481,7	1723,2	5121,6	141,84		

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

С.А.Держак

С.Н.Долухов