

Согласовано:

Директор школы

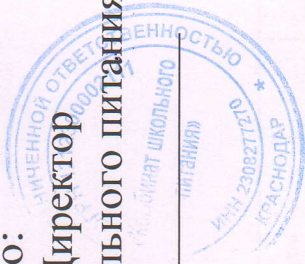
*(подпись)*  
*Александров А.А.*

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, 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**  
**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				№ 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
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Полдник 7-11 лет.</b>																
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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 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	0,00	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			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>			

**2 день**

Прием 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
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Полдник 7-11 лет.</b>																
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	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 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	
КАКАО С МОЛОКОМ	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			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>			

3 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			
														В1, мг		
<b>Полдник 7-11 лет.</b>																
КОПЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАЛЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	90	7,63	6,53	14,36	185,08	0,14	0,00	5,40	1,09	31,23	16,93	10,72	1,66	ТТК 5	2021/2024	
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	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	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	
Итого за прием пищи:	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			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>			

4 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			
														В1, мг		
<b>Полдник 7-11 лет.</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,90	19,60	3,20	239,30	0,06	0,46	285,26	1,16	115,03	18,40	223,15	2,42	268	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	10,00	47,70	0,02	0,00	0,00	0,22	4,08	2,85	13,27	0,22	573	2021	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,10	85,80	0,03	3,98	0,00	0,20	13,90	7,94	13,90	2,79	501	2021	
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00	112	2013	
Итого за прием пищи:	470	16,3	20	40,8	410,8	0,17	42,44	285,26	1,78	168,01	46,19	261,32	5,43			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>			

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	Углев., г												
<b>Полдник 7-11 лет.</b>																
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			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>			

6 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												
<b>Полдник 7-11 лет.</b>																
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			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев		Энергетич-		Витами			Минера			№	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	
<b>Полдник</b>															
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	15,00	83,90	0,02	0,00	2,02	0,95	5,86	4,04	18,19	0,42	582	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,48	0,00	58,99	10,48	45,81	0,87	460	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,40	0,40	10,70	51,50	0,03	10,98	0,00	0,22	17,55	9,86	12,07	2,41	112	2013
Итого за прием пищи:	340	5,90	6,70	37,30	235,10	0,07	11,35	37,50	1,22	170,50	27,88	126,07	3,80		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

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			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Полдник 7-11 лет.</b>															
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	7,60	9,10	4,00	136,60	0,10	5,30	2,50	3,00	4,70	6,70	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	5,85	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	5,14	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	17,69	139,10	3,40		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Энергетическая ценность, ккал				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г														
<b>Полдник 7-11 лет.</b>																		
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	90	12,48	12,23	4,54	173,57	0,02	0,43	0,04	0,43	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00	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	0,43	1,02	0,00	0,59	37,35	31,96	150,48	2,87		
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Энергетическая ценность, ккал				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г														
<b>Полдник 7-11 лет.</b>																		
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	0,06	0,00	0,00	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	0,84	0,00	0,00	29,93	31,71	154,97	0,98	313	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,10	0,10	10,00	41,40	0,01	0,54	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	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	0,39	0,00	0,00	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	1,33	0,00	0,00	51,39	46,68	194,55	2,14		
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>3700</b>	<b>128,21</b>	<b>108,56</b>	<b>405,2</b>	<b>3177,35</b>	<b>1,45</b>	<b>162,52</b>	<b>624,39</b>	<b>14,58</b>	<b>14,58</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>1446,15</b>	<b>396,53</b>	<b>1933,12</b>	<b>29,16</b>		

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината школьного питания "

С.А.Держач

С.Н.Лопухов