

Согласовано:

Директор школы \_\_\_\_\_

*А. В. Сидорова*  
*Сидорова А. В.*



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

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Зимне - весеннее

12-18 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 12-18 лет и детей с ОВЗ, сезон зимне-весенний.**

**1 день**

| Приним пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         |              | Углев., г     |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
|                                     |              | Жиры, г          | Углев., г    |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| <b>Обед 12-18 лет.</b>              |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (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             |
| ПШОВ ИЗ ОТВАРНОЙ 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             |
| СОСИСАМИ, 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 РЖАНОЙ                         | 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        |             |                  |
| <b>Норма по СанПин:</b>             | <b>800</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b>                 | <b>0,40</b> | <b>24,00</b> | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b>        | <b>580,00</b> | <b>105,00</b> | <b>6,30</b> |             |                  |

**2 день**

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         |              | Углев., г     |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
|                                 |              | Жиры, г          | Углев., г    |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| <b>Обед 12-18 лет.</b>          |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| 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       |             |                  |
| <b>Норма по СанПин:</b>         | <b>800</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b>                 | <b>0,40</b> | <b>24,00</b> | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b>        | <b>580,00</b> | <b>105,00</b> | <b>6,30</b> |             |                  |

3 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      |            |                  |
|                                    |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |            |                  |
| <b>Обед 12-18 лет.</b>             |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |            |                  |
| 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 РАССЫПАЧАЯ 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        |            |                  |
| <b>Норма по СанПин:</b>            | <b>800</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b>                 | <b>0,40</b> | <b>24,00</b> | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b>        | <b>580,00</b> | <b>105,00</b> | <b>6,30</b> |            |                  |

4 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      |            |                  |
|                                 |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |            |                  |
| <b>Обед 12-18 лет.</b>          |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |            |                  |
| 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        |            |                  |
| <b>Норма по СанПин:</b>         | <b>800</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b>                 | <b>0,40</b> | <b>24,00</b> | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b>        | <b>580,00</b> | <b>105,00</b> | <b>6,30</b> |            |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         |              | Углев., г     |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Мг, мг        | Р, мг         | Fe, мг      |             |                  |
|   |              | Жиры, г          | Жиры, г      |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| <b>Обед 12-18 лет.</b>                  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| 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        | 123/146     | 2021             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 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       |             |                  |
| <b>Норма по СанПиН:</b>                 | <b>800</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b>                 | <b>0,40</b> | <b>24,00</b> | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b>        | <b>580,00</b> | <b>105,00</b> | <b>6,30</b> |             |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         |              | Углев., г     |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Мг, мг        | Р, мг         | Fe, мг      |             |                  |
|                                    |              | Жиры, г          | Жиры, г      |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| <b>Обед 12-18 лет.</b>             |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| 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 ОВОЩАМИ | 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       |             |                  |
| <b>Норма по СанПиН:</b>            | <b>800</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b>                 | <b>0,40</b> | <b>24,00</b> | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b>        | <b>580,00</b> | <b>105,00</b> | <b>6,30</b> |             |                  |

7 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 |
|                                     |              |                  |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |        |
| ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)    | 100          | 0,80             | 0,10         | 1,70                          | 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                         | 0,09        | 7,08         | 0,00        | 2,34        | 16,68                | 25,40         | 60,76         | 0,85        | 100         | 2021             |        |
| ПИЦЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ             | 120          | 13,00            | 19,30        | 2,90                          | 0,00        | 1,40         | 0,40        | 0,30        | 21,44                | 15,95         | 107,03        | 1,10        | 367         | 2021             |        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 180          | 9,50             | 8,20         | 34,30                         | 0,06        | 4,00         | 0,00        | 0,80        | 12,78                | 7,98          | 47,91         | 1,12        | 54-3г       | 2022             |        |
| СОСИСОВЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ      | 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                      | 60           | 4,50             | 0,50         | 29,40                         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 11,94                | 8,36          | 38,92         | 0,67        | 573         | 2021             |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 2,50             | 0,50         | 12,20                         | 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                        | 0,33        | 14,99        | 33,93       | 5,11        | 110,09               | 99,89         | 364,04        | 8,47        |             |                  |        |
| <b>Норма по СанПин:</b>             | <b>800</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,00</b>                 | <b>0,40</b> | <b>24,00</b> | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b>        | <b>580,00</b> | <b>105,00</b> | <b>6,30</b> |             |                  |        |

8 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 |
|                                      |              |                  |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР) | 100          | 1,10             | 0,10         | 3,50                          | 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                          | 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             |        |
| ПЛОД ИЗ ТОВАРДИНЫ                    | 280          | 22,00            | 25,40        | 48,40                         | 0,08        | 1,20         | 42,60       | 0,90        | 26,08                | 59,10         | 299,00        | 2,90        | 330         | 2021             |        |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)           | 15           | 3,50             | 4,50         | 0,00                          | 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                         | 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                         | 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                         | 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                         | 0,34        | 24,59        | 100,9       | 5,65        | 288,96               | 218,97        | 567,47        | 8,28        |             |                  |        |
| <b>Норма по СанПин:</b>              | <b>800</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,00</b>                 | <b>0,40</b> | <b>24,00</b> | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b>        | <b>580,00</b> | <b>105,00</b> | <b>6,30</b> |             |                  |        |

9 день

| Применение 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       |             |                      | Са, мг        | Р, мг       |        |            |                  | Fe, мг |
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г      |               |                               |             |              | А, мг       | Е, мг       | Мg, мг               |               | Р, мг       | Fe, мг |            |                  |        |
| <b>Обед 12-18 лет.</b>              |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |             |        |            |                  |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (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   | ПТК 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   | 54-3соус   | 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             |        |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ (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                      | 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             |        |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                     | 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             |        |
| Итого за прием пищи:                | 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  |            |                  |        |
| <b>Норма по СанПиН:</b>             | <b>800</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b>                 | <b>0,40</b> | <b>24,00</b> | <b>0,30</b> | <b>3,80</b> | <b>420,00</b>        | <b>105,00</b> | <b>6,30</b> |        |            |                  |        |

10 день

| Применение 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         |              |                      | Са, мг        | Р, мг         |             |            |                  | Fe, мг |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      |               |                               |              |               | А, мг         | Е, мг        | Мg, мг               |               | Р, мг         | Fe, мг      |            |                  |        |
| <b>Обед 12-18 лет.</b>                   |              |                  |              |               |                               |              |               |               |              |                      |               |               |             |            |                  |        |
| ИКРА 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 БИТОЧКИ 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        | 54-3соус   | 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 ПШЕНИЧНЫЙ                           | 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 КИПАЧЕНОЕ                         | 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        |            |                  |        |
| <b>Норма по СанПиН:</b>                  | <b>800</b>   | <b>31,50</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,00</b> | <b>952,00</b>                 | <b>0,40</b>  | <b>24,00</b>  | <b>0,30</b>   | <b>3,80</b>  | <b>420,00</b>        | <b>105,00</b> | <b>6,30</b>   |             |            |                  |        |
| <b>Итого за 10 дней:</b>                 | <b>9210</b>  | <b>345,3</b>     | <b>314,5</b> | <b>1186,6</b> | <b>8831,1</b>                 | <b>96,55</b> | <b>323,79</b> | <b>1347,6</b> | <b>83,74</b> | <b>2481,7</b>        | <b>1723,2</b> | <b>5121,6</b> | <b>6,30</b> |            |                  |        |

Составил инженер-технолог:

С.А.Держан

С.Н.Лопухов

Генеральный директор ООО "Комбината школьного питания"