

Согласовано:

Директор школы _____

(подпись)

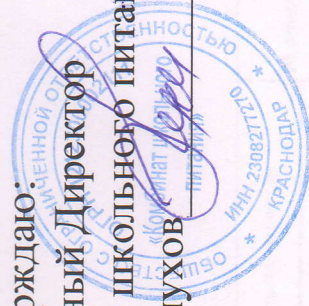
(подпись)

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».

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Завтрак для категории детей 12-18 лет и детей с ОВЗ, сезон зимне-весенний.

1 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г												
Завтрак дети 12-18 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВИР. (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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,20	26,10	4,30	319,80	0,09	0,61	381,24	1,54	153,73	24,60	298,23	3,23	268	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ (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	30	2,30	0,20	14,70	69,80	0,04	0,00	0,00	0,33	5,96	4,18	19,43	0,34	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,30	0,08	0,00	0,00	0,72	10,16	20,30	71,91	1,35	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,02	9,98	0,00	0,20	15,95	8,96	10,97	2,19	112	2013
Итого за прием пищи:	640	24,10	27,50	60,90	588,10	0,28	16,69	381,24	3,07	221,57	79,32	437,31	10,22		
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		

2 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г												
Завтрак дети 12-18 лет.															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,30	80,30	0,04	1,56	7,81	1,79	26,52	24,18	128,69	0,58	299	2021
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	125,80	0,14	4,85	35,93	0,18	44,92	28,76	88,03	1,00	377	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,20	12,60	108,70	0,01	0,00	1,21	0,94	1,61	1,21	8,44	0,12	580	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	2,50	0,50	12,20	62,70	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021
Итого за прием пищи:	560	24,60	18,20	74,20	558,10	0,32	6,91	44,95	4,06	188,76	93,73	394,14	3,79		
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		

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		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	
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				№ 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			
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	
ПТИЦА 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 рецептур
		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.															
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 рецептур
		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.															
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 КРУПКОЙ	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 рецептур
		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 рецептур
		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				№ 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	Углев., г												
Завтрак дети 12-18 лет.																
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,50	0,00	54,00	0,11	39,21	0,08	132,81	75,38	0,15	0,15	0,15	75	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	19,80	94,10	0,00	0,00	0,46	8,04	5,62	26,16	0,46	0,46	573	2021	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	5,70	7,20	35,40	228,60	1,48	43,74	0,18	140,87	32,52	153,61	0,16	0,16	236	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,82	457	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,09	0,00	0,69	9,96	19,92	70,56	1,32	1,32	574	2021	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,50	1,26	35,94	0,00	215,86	25,19	161,89	0,18	0,18	470	2021	
Итого за прием пищи:	685	20,10	17,10	83,80	567,30	2,85	118,89	1,41	512,64	162,83	420,07	3,09	3,09			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00	3,00			

10 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	Углев., г												
Завтрак дети 12-18 лет.																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПИЛ	100	1,90	9,00	7,80	119,50	0,02	7,05	3,12	41,25	15,10	37,21	0,70	0,70	115	2013	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ (ГОВЯЖ)	210	15,40	5,20	19,00	184,20	0,27	6,20	1,17	32,64	43,52	265,32	4,63	4,63	354	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,70	1,20	4,40	35,30	0,01	1,33	0,00	4,59	5,99	11,98	0,26	0,26	54-300с	2022	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,20	18,10	77,30	0,03	3,59	0,18	12,52	7,15	12,52	2,51	2,51	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,10	0,05	0,00	0,44	7,95	5,57	25,92	0,45	0,45	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,20	0,08	0,00	0,72	10,13	20,24	71,73	1,35	1,35	574	2021	
Итого за прием пищи:	610	25,40	16,40	81,20	572,60	0,46	18,17	5,63	109,08	97,57	424,68	9,90	9,90			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00	3,00			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	6365	242,8	201,3	814,7	6015	3,33	260,66	36,48	2584,67	1093,56	4215,15	92,86	92,86			

Составил инженер-технолог:

С.А. Деркач

Генеральный директор ООО "Комбината школьного питания "

С.Н. Лопухов