

Согласовано:

Директор школы _____

(подпись)

(подпись)

(подпись)

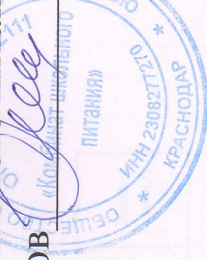


Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат школьного питания»

С.Н. Лопухов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Зимне - весеннее

7-11 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 7-11 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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед 7-11 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,00	2,90	11,60	0,13	3,78	13,94	0,20	28,15	27,40	71,11	1,62	113	2021	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	13,10	17,50	31,20	0,00	0,90	0,20	3,40	21,00	32,00	141,40	1,30	375	2021	
СОСКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	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	50	3,80	0,40	24,50	0,06	0,00	0,00	0,55	9,96	6,98	32,45	0,55	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	0,06	0,00	0,00	0,47	6,65	13,29	47,11	0,89	574	2021	
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,80	0,00	7,50	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00	112	2013	
Итого за прием пищи:	750	25,30	21,30	103,10	0,33	46,68	14,14	5,02	114,73	104,65	317,04	7,16			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

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
Обед 7-11 лет.															
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	10,40	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46	98	2021	
БИГОНЧИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	10,60	25,10	80,03	0,45	562,11	10,80	1,44	5,30	36,86	19,80	ТТК-17	2023	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	7,70	16,80	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	0,06	0,00	0,00	0,55	9,95	6,97	32,43	0,56	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021	
Итого за прием пищи:	800	23,90	26,50	102,60	80,36	19,89	586,51	17,98	220,85	113,05	364,32	24,85			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

3 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
Обед 7-11 лет.															
РАССОЛЬНИК	250	2,20	4,60	8,10	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73	99	2021	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,30	1,40	4,70	0,06	0,63	35,10	1,17	38,70	26,10	161,10	0,78	308	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,90	0,03	0,41	13,56	0,28	13,56	28,55	78,52	0,18	211	2021	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,10	12,50	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	1,20	8,40	0,12	580	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,50	0,05	0,00	0,00	0,44	7,93	5,55	25,84	0,45	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	0,08	0,00	0,00	0,70	9,97	19,93	70,67	1,33	574	2021	
Итого за прием пищи:	820	29,90	21,70	101,50	0,40	8,29	128,36	5,83	329,07	130,53	579,08	3,95			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

4 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
Обед 7-11 лет.															
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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	21,70	29,40	12,10	0,11	15,30	0,11	2,59	51,80	37,00	205,80	3,26	333	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	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	0,03	0,70	18,96	0,01	111,08	22,26	90,92	0,65	462	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,10	12,50	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	24,60	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	7,01	32,60	0,56	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021	
Итого за прием пищи:	800	35,10	45,90	85,10	0,34	24,82	68,27	7,18	231,98	115,12	470,00	7,20			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жир, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жир, г													
Обед 7-11 лет.																
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	123/145	2021	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	13,80	4,80	20,60	181,70	0,20	9,10	0,00	1,00	45,20	62,30	225,40	1,70	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	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021	
ФРУКТЫ (БАНАН)	140	2,10	0,70	30,70	133,90	0,06	13,95	0,00	0,56	11,16	58,59	39,06	36,27	112	2013	
Итого за прием пищи:	890	32,80	15,90	124,00	767,70	0,51	31,35	0,20	4,71	127,54	195,07	513,06	42,45			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жир, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жир, г													
Обед 7-11 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	90	16,20	4,90	5,10	130,30	0,12	4,48	37,72	0,75	16,17	190,46	141,05	3,92	361	2021	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	34,00	177,60	0,02	0,42	13,61	0,28	13,61	28,65	78,80	0,17	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	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,01	32,57	0,58	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	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	120	0,50	0,50	11,70	56,10	0,04	11,95	0,00	0,24	19,10	10,71	13,13	2,63	112	2013	
Итого за прием пищи:	870	34,20	19,00	102,00	719,10	0,49	25,54	91,43	4,89	332,58	303,36	562,82	9,55			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

7 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		
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,10	4,10	10,60	87,30	5,66	0,00	1,87	13,34	20,32	48,61	0,68	100	2021	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	9,70	14,60	2,00	179,90	1,00	0,10	0,20	16,18	11,91	80,20	0,70	367	2021	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9,50	8,20	34,30	249,20	0,00	33,53	0,80	12,78	7,98	47,91	1,12	54-3г	2022	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	85,80	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	117,00	0,00	0,00	0,55	9,95	6,97	32,43	0,56	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,70	0,00	0,00	0,71	10,03	20,09	71,20	1,33	574	2021	
Итого за прием пищи:	790	29,10	28,10	104,80	788,50	12,16	33,63	4,39	90,17	83,71	308,84	7,55			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	385,00	577,00	87,50	4,20			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,10	12,00	8,96	0,00	0,42	0,60	8,96	20,92	0,48	107	2013	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	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	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021	
ШЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	240	19,50	21,80	41,50	440,00	0,07	36,50	0,77	23,00	50,70	256,40	2,50	330	2021	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,30	0,00	0,00	0,66	11,99	8,40	39,07	0,67	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021	
Итого за прием пищи:	780	33,20	33,10	104,00	845,30	0,29	18,40	81,59	237,47	126,10	537,32	7,07			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	385,00	577,00	87,50	4,20			

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			
														В1, мг		
Обед 7-11 лет.																
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,10	2,90	11,70	93,10	0,13	3,82	14,07	0,20	28,41	27,64	71,76	1,63	113	2021	
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	5,90	18,00	11,40	174,10	2,97	1,80	5,67	8,91	3,87	3,15	14,40	1,44	ТТК 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	150	3,00	5,10	11,40	103,30	0,05	17,42	25,30	0,45	81,86	29,77	61,01	1,18	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	40	3,00	0,30	19,70	93,50	0,05	0,00	0,00	0,44	7,99	5,60	26,05	0,45	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,47	6,69	13,39	47,46	0,89	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:	870	21,20	28,10	98,90	678,50	3,32	41,83	83,44	10,95	167,92	103,68	257,24	11,63			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

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			
														В1, мг		
Обед 7-11 лет.																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/П	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	9,00	22,20	0,42	115	2013	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,30	3,30	9,80	78,20	0,05	3,04	1,76	1,56	13,40	13,60	37,40	0,65	129	2021	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,60	8,80	9,00	95,20	0,05	0,00	16,71	1,29	34,72	23,16	158,18	0,54	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	150	4,50	6,60	9,30	113,40	0,00	4,50	32,40	0,30	40,50	25,80	79,20	0,90	377	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,09	7,06	32,85	0,56	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	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	
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:	950	34,40	31,00	95,30	736,20	0,44	63,34	129,37	6,76	412,82	157,64	607,41	5,20			
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			
Итого за 10 ДНЕЙ:	8320	299,1	270,6	1021,3	7598,8	86,77	292,3	1216,94	72,69	2265,13	1432,91	4517,13	126,61			

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

С.А.Держак

С.Н.Лопухов