

Согласовано:

Директор школы \_\_\_\_\_

*(подпись)*

*(подпись)*



Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат школьного питания»

С.Н. Лопухов \_\_\_\_\_

*(подпись)*



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Зимне - весеннее

12-18 лет

и детей с ОВЗ

ПОЛДНИК

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**  
**Полдник 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				№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г		Жиры, г		Углев, г	В1, мг	С, мг			А, мг	Е, мг	Са, мг			Р, мг		Fe, мг
		5,90	7,50					37,00	0,06	1,54						45,72	0,18	
<b>Полдник 12-18 лет.</b>																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	230	5,90	7,50	37,00	239,00	0,06	1,54	45,72	0,18	147,27	34,01	160,60	0,16	236	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	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:	460	14,00	12,70	60,00	411,20	0,17	2,94	85,82	0,51	394,16	66,37	361,00	0,69					
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</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			Р, мг		Fe, мг
		6,51	8,86					21,52	0,18	8,86						58,76	0,99	
<b>Полдник 12-18 лет.</b>																		
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	6,51	8,86	21,52	191,65	0,18	8,86	58,76	0,99	68,70	41,58	105,77	1,73	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:	410	12,21	12,26	47,42	347,65	0,29	9,56	77,76	1,7	189,93	83,75	267,3	3,7					
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>					



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			
<b>Полдник 12-18 лет.</b>																
КОГЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	8,48	7,26	15,96	205,64	0,16	0,00	6,00	1,21	34,70	18,81	11,91	1,84	ТТК 5	2021/202	
НАПИТОК ИЗ ПИЦОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,80	0,01	79,84	0,00	0,80	11,88	3,20	3,20	0,61	496	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:	410	9,58	7,96	44,96	334,94	0,2	90,82	6	2,23	64,13	31,87	27,18	4,86			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>			

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			
<b>Полдник 12-18 лет.</b>																
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	
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, ФРУКТ. (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:	520	20,6	26,5	41,9	491,3	0,2	42,59	381,24	2,16	206,71	52,39	336,4	6,24			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>			



5 день

Прием 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	Жиры, г	Са, мг											
<b>Полдник 12-18 лет.</b>															
ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	17,70	14,50	62,00	374,00	0,13	0,13	0,00	2,40	110,00	23,00	17,30	1,46	212	2012
СМЕТАНА 15%	15	0,40	2,30	0,50	23,60	0,00	0,03	14,25	0,05	11,88	1,22	7,79	0,03	433	2021
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	25,10	119,10	0,01	1,83	0,00	0,00	11,44	3,64	6,62	0,57	352	2017
Итого за прием пищи:	415	18,2	16,9	87,6	516,7	0,14	1,992	14,25	2,45	133,32	27,86	31,71	2,06		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>		

6 день

Прием 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	Жиры, г	Са, мг											
<b>Полдник 12-18 лет.</b>															
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
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,70	1,40	2,40	25,40	0,00	0,08	8,37	0,03	22,38	2,73	15,81	0,05	406	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	87,90	0,03	0,70	18,98	0,00	108,19	12,59	76,42	0,12	465	2021
Итого за прием пищи:	430	24,5	13,9	42	411,6	0,14	1,38	129,45	0,43	352,79	51,36	420,56	1,36		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>		



7 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			
														В1, мг		
<b>Полдник 12-18 лет.</b>																
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,00	0,11	39,00	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,30	3,00	22,60	125,80	0,03	0,00	3,03	1,43	8,79	6,06	27,29	0,63	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:	355	7,80	9,20	44,80	294,90	0,08	11,39	51,51	1,73	217,48	31,65	160,17	4,06			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>			

8 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			
														В1, мг		
<b>Полдник 12-18 лет.</b>																
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15,10	18,20	8,00	272,90	0,10	10,60	5,00	6,10	9,20	13,40	211,20	4,70	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:	350	16,60	23,00	40,80	454,00	0,13	11,66	29,30	6,10	56,83	24,39	244,70	5,80			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>			



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			
<b>Полдник 12-18 лет.</b>																
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ	100	13,90	13,60	5,00	192,90	0,03	0,48	0,04	0,48	26,60	12,35	93,10	1,05	409	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,30	104,10	0,12	0,00	0,00	0,19	16,65	33,35	118,22	2,20	574	2021	
Итого за прием пищи:	350	18,10	14,50	34,60	334,90	0,15	0,48	0,04	1,67	48,35	49,90	219,02	4,07			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>			

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			
<b>Полдник 12-18 лет.</b>																
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	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	12,50	3,10	13,30	132,00	0,14	5,32	20,81	1,01	35,92	38,05	185,96	1,18	313	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	0,46	1,70	2,10	0,46	486	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,70	0,30	17,50	83,40	0,04	0,00	0,00	0,39	7,13	4,98	23,17	0,39	573	2021	
Итого за прием пищи:	515	16,10	3,60	43,70	272,30	0,21	8,43	20,81	1,54	66,76	58,86	235,48	2,63			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>			
<b>Итого за 10 ДНЕЙ:</b>	<b>4215</b>	<b>157,69</b>	<b>140,52</b>	<b>487,78</b>	<b>3869,49</b>	<b>1,71</b>	<b>181,242</b>	<b>796,18</b>	<b>20,52</b>	<b>1730,46</b>	<b>478,4</b>	<b>2303,52</b>	<b>35,47</b>			

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината школьного питания "

С.А.Деркач

С.Н.Лопухов