

Согласовано:

Директор школы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат питания «КК»  
В.И.Чепига



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**(10-ти дневное)**

**Зимне-весеннее**

**для детей с 7-11 лет**

**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., Ташешкина 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 сезон зимне-весенний.**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |              |             |               | Минеральные вещества |               |             |     | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|-----|-------------|------------------|
|                                     |              | Пищевые вещества |              |               |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Е, мг       | Са, мг        | Mg, мг               | P, мг         | Fe, мг      |     |             |                  |
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углев., г     |                               |             |              |              |             |               |                      |               |             |     |             |                  |
| <b>Обед 7-11 лет.</b>               |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |               |                      |               |             |     |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250          | 6,30             | 3,60         | 14,60         | 115,75                        | 0,16        | 4,75         | 17,50        | 0,25        | 35,33         | 34,38                | 89,25         | 2,03        | 113 | 2021        |                  |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ              | 180          | 11,10            | 7,40         | 22,30         | 200,70                        | 0,04        | 0,00         | 13,50        | 0,54        | 18,00         | 25,20                | 78,30         | 0,64        | 375 | 2021        |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                     | 200          | 0,16             | 0,16         | 28,00         | 114,60                        | 0,01        | 0,90         | 0,00         | 0,00        | 14,18         | 5,14                 | 4,40          | 0,95        | 344 | 2017        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 70           | 5,30             | 0,60         | 34,40         | 163,80                        | 0,08        | 0,00         | 0,00         | 0,77        | 14,00         | 9,80                 | 45,50         | 0,77        | 573 | 2021        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 40           | 3,20             | 0,60         | 16,10         | 82,60                         | 0,11        | 0,00         | 0,00         | 0,92        | 13,17         | 26,33                | 93,37         | 1,76        | 574 | 2021        |                  |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                     | 100          | 0,60             | 0,60         | 14,60         | 70,50                         | 0,05        | 14,84        | 0,00         | 0,30        | 23,70         | 13,30                | 16,30         | 3,25        | 112 | 2013        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>840</b>   | <b>26,66</b>     | <b>12,96</b> | <b>130,00</b> | <b>747,95</b>                 | <b>0,45</b> | <b>20,49</b> | <b>31,00</b> | <b>2,78</b> | <b>118,38</b> | <b>114,15</b>        | <b>327,12</b> | <b>9,40</b> |     |             |                  |
| <b>Норма по СанПин:</b>             | <b>700</b>   | <b>26,90</b>     | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b>                 | <b>0,40</b> | <b>21,00</b> | <b>0,30</b>  | <b>3,50</b> | <b>385,00</b> | <b>577,00</b>        | <b>87,50</b>  | <b>4,20</b> |     |             |                  |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |              |               |              |               | Минеральные вещества |               |              |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|--------|-------------|------------------|
|  |              | Пищевые вещества |              |               |                               | В1, мг       | С, мг        | А, мг         | Е, мг        | Са, мг        | Mg, мг               | P, мг         | Fe, мг       |        |             |                  |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углев., г     |                               |              |              |               |              |               |                      |               |              |        |             |                  |
| <b>Обед 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         | 13,92         | 8,46                 | 14,52         | 0,36         | 149    | 2021        |                  |
| СВЕКОЛЬНИК                               | 250          | 2,30             | 6,50         | 10,30         | 93,25                         | 0,06         | 7,90         | 0,00          | 2,38         | 36,75         | 28,25                | 61,25         | 1,45         | 98     | 2021        |                  |
| БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ                      | 90           | 9,00             | 11,50        | 25,00         | 226,00                        | 79,87        | 0,45         | 560,99        | 10,78        | 1,44          | 5,28                 | 36,78         | 19,76        | ТТК-17 | 2023        |                  |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                           | 150          | 2,85             | 6,45         | 14,03         | 127,50                        | 0,08         | 9,00         | 4,50          | 2,93         | 71,48         | 33,08                | 1,31          | 45,15        | 177    | 2021        |                  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                     | 200          | 0,70             | 0,30         | 18,30         | 78,00                         | 0,01         | 80,00        | 0,00          | 0,80         | 11,90         | 3,20                 | 3,20          | 0,61         | 496    | 2021        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,80             | 0,40         | 25,58         | 117,00                        | 0,06         | 0,00         | 0,00          | 0,55         | 9,98          | 6,99                 | 32,43         | 0,55         | 573    | 2021        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2,50             | 0,50         | 12,30         | 63,00                         | 0,08         | 0,00         | 0,00          | 0,69         | 9,86          | 19,70                | 69,86         | 1,32         | 574    | 2021        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>830</b>   | <b>21,65</b>     | <b>25,75</b> | <b>106,51</b> | <b>711,35</b>                 | <b>80,17</b> | <b>98,85</b> | <b>565,49</b> | <b>18,19</b> | <b>155,33</b> | <b>104,96</b>        | <b>219,35</b> | <b>69,20</b> |        |             |                  |
| <b>Норма по СанПин:</b>                  | <b>700</b>   | <b>26,90</b>     | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b>                 | <b>0,40</b>  | <b>21,00</b> | <b>0,30</b>   | <b>3,50</b>  | <b>385,00</b> | <b>577,00</b>        | <b>87,50</b>  | <b>4,20</b>  |        |             |                  |



## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |              |             |               | Минеральные вещества |               |             |          | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|----------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белка, г         | Жиры, г      | Углев., г     |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Е, мг       | Са, мг        | Mg, мг               | P, мг         | Fe, мг      |          |             |                  |
|                                    |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |               |                      |               |             | 200      |             |                  |
| <b>Обед 7-11 лет.</b>              |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |               |                      |               |             |          |             |                  |
| РАССОЛЬНИК                         | 200          | 1,70             | 3,70         | 6,50          | 65,80                         | 0,06        | 4,04         | 0,00         | 1,84        | 11,00         | 14,00                | 37,40         | 0,58        | 99       | 2021        |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ        | 90           | 11,30            | 1,40         | 4,70          | 75,80                         | 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          | 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 | 150          | 3,40             | 3,10         | 34,00         | 177,70                        | 0,04        | 0,40         | 13,49        | 0,28        | 13,49         | 28,40                | 78,10         | 0,18        | 211      | 2021        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 180          | 0,50             | 0,10         | 18,10         | 75,60                         | 0,01        | 0,18         | 0,00         | 0,36        | 18,09         | 12,96                | 17,28         | 0,62        | 495      | 2021        |                  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)       | 40           | 1,56             | 12,24        | 25,00         | 216,40                        | 0,02        | 0,00         | 2,40         | 1,88        | 3,20          | 2,40                 | 16,80         | 0,24        | 580      | 2021        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40           | 3,00             | 0,30         | 19,62         | 93,30                         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,44        | 7,98          | 5,59                 | 25,94         | 0,44        | 573      | 2021        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 2,50             | 0,50         | 12,30         | 63,00                         | 0,08        | 0,00         | 0,00         | 0,69        | 9,86          | 19,70                | 69,86         | 1,32        | 574      | 2021        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>760</b>   | <b>24,96</b>     | <b>22,04</b> | <b>122,92</b> | <b>788,80</b>                 | <b>0,33</b> | <b>6,05</b>  | <b>89,39</b> | <b>6,66</b> | <b>105,08</b> | <b>112,75</b>        | <b>413,68</b> | <b>4,32</b> |          |             |                  |
| <b>Норма по СанПин:</b>            | <b>700</b>   | <b>26,90</b>     | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b>                 | <b>0,40</b> | <b>21,00</b> | <b>0,30</b>  | <b>3,50</b> | <b>385,00</b> | <b>577,00</b>        | <b>87,50</b>  | <b>4,20</b> |          |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |              |             |               | Минеральные вещества |               |             |          | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|----------|-------------|------------------|
|  |              | Белка, г         | Жиры, г      | Углев., г     |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Е, мг       | Са, мг        | Mg, мг               | P, мг         | Fe, мг      |          |             |                  |
|  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |               |                      |               |             | 60       |             |                  |
| <b>Обед 7-11 лет.</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |               |                      |               |             |          |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)        | 60           | 0,70             | 0,10         | 2,10          | 12,00                         | 0,01        | 9,00         | 0,00         | 0,42        | 0,60          | 9,00                 | 21,00         | 0,48        | 107      | 2013        |                  |
| СУПС МАКАРОНИВЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗАРДЫЧЕМ     | 200          | 2,30             | 3,30         | 9,80          | 78,20                         | 0,06        | 3,04         | 1,70         | 1,56        | 12,80         | 13,60                | 37,40         | 0,66        | 129      | 2021        |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                            | 150          | 15,80            | 18,90        | 5,30          | 255,00                        | 0,06        | 5,10         | 28,50        | 0,45        | 36,00         | 30,00                | 180,00        | 2,40        | 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        |                  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГ ОДНОВЕДЕЛЬНОЙ | 200          | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 86,00                         | 0,02        | 4,00         | 0,00         | 0,00        | 14,00         | 0,00                 | 0,00          | 2,80        | 518      | 2013        |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)             | 20           | 1,50             | 8,00         | 14,90         | 83,00                         | 0,02        | 0,00         | 2,00         | 0,94        | 5,80          | 4,00                 | 18,00         | 0,42        | 582      | 2021        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50           | 3,80             | 0,40         | 25,58         | 117,00                        | 0,06        | 0,00         | 0,00         | 0,55        | 9,98          | 6,99                 | 32,43         | 0,55        | 573      | 2021        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30           | 2,50             | 0,50         | 12,30         | 63,00                         | 0,08        | 0,00         | 0,00         | 0,69        | 9,92          | 19,80                | 70,22         | 1,32        | 574      | 2021        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>740</b>   | <b>28,60</b>     | <b>32,10</b> | <b>92,88</b>  | <b>715,40</b>                 | <b>0,32</b> | <b>21,94</b> | <b>70,60</b> | <b>4,61</b> | <b>91,86</b>  | <b>86,99</b>         | <b>366,25</b> | <b>8,79</b> |          |             |                  |
| <b>Норма по СанПин:</b>                    | <b>700</b>   | <b>26,90</b>     | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b>                 | <b>0,40</b> | <b>21,00</b> | <b>0,30</b>  | <b>3,50</b> | <b>385,00</b> | <b>577,00</b>        | <b>87,50</b>  | <b>4,20</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       |          |            |                  |
|  |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |               |                      |               |              | 0,50     |            |                  |
| <b>Обед 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        | 13,92         | 8,46                 | 14,52         | 0,36         | 149      | 2021       |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ             | 200          | 1,48             | 3,50         | 5,60          | 60,00                         | 0,03        | 6,40         | 0,00         | 1,88        | 29,40         | 18,60                | 39,20         | 0,88         | 95       | 2021       |                  |
| 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       |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ               | 90           | 11,60            | 8,80         | 9,00          | 95,30                         | 0,06        | 0,00         | 16,74        | 1,29        | 34,77         | 23,18                | 158,37        | 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       |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ              | 150          | 4,20             | 7,70         | 15,40         | 147,30                        | 0,14        | 20,02        | 0,00         | 3,29        | 14,30         | 27,17                | 75,79         | 1,12         | 152      | 2021       |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                          | 180          | 0,10             | 0,10         | 25,10         | 103,14                        | 0,01        | 0,81         | 0,00         | 0,00        | 12,76         | 4,63                 | 3,96          | 0,86         | 344      | 2017       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3,00             | 0,30         | 19,20         | 93,30                         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,44        | 7,98          | 5,59                 | 25,94         | 0,44         | 573      | 2021       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2,50             | 0,50         | 12,30         | 63,00                         | 0,08        | 0,00         | 0,00         | 0,69        | 9,98          | 19,91                | 70,58         | 1,32         | 574      | 2021       |                  |
| ФРУКТЫ (БАНАН)                           | 100          | 2,30             | 0,80         | 33,00         | 144,00                        | 0,06        | 15,00        | 0,00         | 0,60        | 12,00         | 63,00                | 42,00         | 39,00        | 112      | 2013       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>890</b>   | <b>26,88</b>     | <b>24,00</b> | <b>123,60</b> | <b>749,64</b>                 | <b>0,45</b> | <b>44,55</b> | <b>64,64</b> | <b>8,28</b> | <b>145,79</b> | <b>174,95</b>        | <b>442,75</b> | <b>44,70</b> |          |            |                  |
| 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         | Жиры, г      | Углев., г     |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Е, мг       | Са, мг       | Mg, мг               | P, мг         | Fe, мг       |      |            |                  |
|                                |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |              |                      |               |              | 1,60 |            |                  |
| <b>Обед 7-11 лет.</b>          |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |              |                      |               |              |      |            |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 200          | 1,60             | 3,60         | 5,00          | 59,00                         | 0,06        | 5,80         | 0,00         | 1,88        | 18,20        | 14,60                | 36,20         | 0,57         | 116  | 2021       |                  |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ                 | 90           | 16,20            | 15,00        | 5,10          | 130,50                        | 0,12        | 4,50         | 37,80        | 0,76        | 16,20        | 190,80               | 141,30        | 3,92         | 361  | 2021       |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          | 5,50             | 5,00         | 29,50         | 184,30                        | 0,06        | 0,00         | 31,61        | 0,75        | 12,00        | 7,50                 | 45,00         | 1,05         | 256  | 2021       |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                | 200          | 0,16             | 0,16         | 28,00         | 114,60                        | 0,01        | 0,90         | 0,00         | 0,00        | 14,18        | 5,14                 | 4,40          | 0,95         | 344  | 2017       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,80             | 0,40         | 25,58         | 117,00                        | 0,06        | 0,00         | 0,00         | 0,55        | 9,98         | 6,99                 | 32,43         | 0,55         | 573  | 2021       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,50             | 0,50         | 12,30         | 63,00                         | 0,08        | 0,00         | 0,00         | 0,69        | 9,86         | 19,70                | 69,86         | 1,32         | 574  | 2021       |                  |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 0,03        | 9,89         | 0,00         | 0,20        | 15,80        | 8,87                 | 10,87         | 2,17         | 112  | 2013       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>820</b>   | <b>30,16</b>     | <b>25,06</b> | <b>115,28</b> | <b>715,40</b>                 | <b>0,42</b> | <b>21,09</b> | <b>69,41</b> | <b>4,83</b> | <b>96,22</b> | <b>253,60</b>        | <b>340,06</b> | <b>10,53</b> |      |            |                  |
| 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 |               |              |     | № репеп-туры | Сборник репептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-----|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углев., г     |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг       | Mg, мг               | P, мг         | Fe, мг       |     |              |                  |
|                                       |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |              |                      |               |              |     |              |                  |
| <b>Обед 7-11 лет.</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |              |                      |               |              |     |              |                  |
| ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)      | 60           | 0,50             | 0,10         | 1,00          | 6,60                          | 0,01        | 1,50         | 0,00        | 0,06        | 13,92        | 8,46                 | 14,52         | 0,36         | 149 | 2021         |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ              | 200          | 2,10             | 4,10         | 10,60         | 87,60                         | 0,07        | 5,68         | 0,00        | 1,88        | 13,40        | 20,40                | 48,80         | 0,69         | 100 | 2021         |                  |
| ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ               | 90           | 8,55             | 9,96         | 2,20          | 131,80                        | 0,00        | 1,10         | 0,10        | 0,20        | 16,10        | 11,30                | 74,50         | 0,80         | 367 | 2021         |                  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ            | 150          | 8,50             | 6,36         | 37,70         | 242,16                        | 0,20        | 0,00         | 0,00        | 4,30        | 17,40        | 113,60               | 169,00        | 4,00         | 202 | 2021         |                  |
| СОКИ ОВОЩ.ФРУКТ. И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 180          | 0,90             | 0,18         | 18,16         | 77,40                         | 0,02        | 3,60         | 0,00        | 0,00        | 12,60        | 0,00                 | 0,00          | 2,52         | 518 | 2013         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50           | 3,80             | 0,40         | 25,58         | 117,00                        | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 9,98         | 6,99                 | 32,43         | 0,55         | 573 | 2021         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30           | 2,50             | 0,50         | 12,30         | 63,00                         | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,69        | 9,86         | 19,70                | 69,86         | 1,32         | 574 | 2021         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>760</b>   | <b>26,85</b>     | <b>21,60</b> | <b>107,54</b> | <b>725,56</b>                 | <b>0,44</b> | <b>11,88</b> | <b>0,10</b> | <b>7,68</b> | <b>93,26</b> | <b>180,45</b>        | <b>409,11</b> | <b>10,24</b> |     |              |                  |
| 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         |     |              |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |              |             |               | Минеральные вещества |               |             |         | № репеп-туры | Сборник репептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|---------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углев., г     |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Е, мг       | Са, мг        | Mg, мг               | P, мг         | Fe, мг      |         |              |                  |
|                                      |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |               |                      |               |             |         |              |                  |
| <b>Обед 7-11 лет.</b>                |              |                  |              |               |                               |             |              |              |             |               |                      |               |             |         |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПП                   | 60           | 1,10             | 5,40         | 4,60          | 71,50                         | 0,01        | 4,22         | 0,00         | 1,87        | 24,70         | 9,04                 | 22,28         | 0,42        | 115     | 2013         |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ     | 250          | 9,00             | 9,60         | 7,50          | 152,00                        | 0,09        | 5,58         | 8,00         | 2,55        | 21,50         | 26,75                | 107,00        | 1,76        | 123/145 | 2021         |                  |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФ. ПО-РУССКИ | 200          | 13,90            | 3,40         | 14,90         | 146,60                        | 0,16        | 5,92         | 23,11        | 1,11        | 40,00         | 42,30                | 206,60        | 1,29        | 313     | 2021         |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                      | 200          | 0,16             | 0,16         | 28,00         | 114,60                        | 0,01        | 0,90         | 0,00         | 0,00        | 14,18         | 5,14                 | 4,40          | 0,95        | 344     | 2017         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,80             | 0,40         | 25,58         | 117,00                        | 0,06        | 0,00         | 0,00         | 0,55        | 9,98          | 6,99                 | 32,43         | 0,55        | 573     | 2021         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2,50             | 0,50         | 12,30         | 63,00                         | 0,08        | 0,00         | 0,00         | 0,69        | 9,86          | 19,70                | 69,86         | 1,32        | 574     | 2021         |                  |
| ФРУКТЫ (МАНДАРИН)                    | 100          | 0,96             | 0,00         | 9,00          | 45,60                         | 0,07        | 45,60        | 0,00         | 0,24        | 42,00         | 20,40                | 13,20         | 0,00        | 112     | 2013         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>890</b>   | <b>31,42</b>     | <b>19,46</b> | <b>101,88</b> | <b>710,30</b>                 | <b>0,48</b> | <b>62,22</b> | <b>31,11</b> | <b>7,01</b> | <b>162,22</b> | <b>130,32</b>        | <b>455,77</b> | <b>6,29</b> |         |              |                  |
| 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        |         |              |                  |



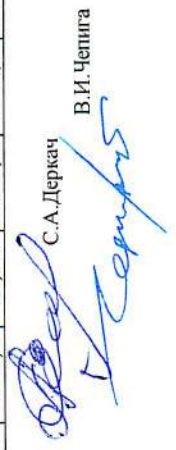
**9 день**

| 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               | Мг, мг        | Р, мг       | Fe, мг   |             |                  |
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углев., г     |                               |             |              |              |              |               |                      |               |             |          |             |                  |
| <b>Обед 7-11 лет.</b>               |              |                  |              |               |                               |             |              |              |              |               |                      |               |             |          |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 200          | 5,00             | 2,90         | 10,90         | 92,60                         | 0,13        | 3,80         | 14,00        | 0,20         | 28,26         | 27,50                | 71,40         | 1,62        | 113      | 2021        |                  |
| ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ                     | 90           | 5,80             | 9,00         | 11,40         | 173,80                        | 2,95        | 1,79         | 5,64         | 8,86         | 3,85          | 3,13                 | 14,31         | 1,44        | ТТК 38   | 2023        |                  |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ               | 30           | 1,00             | 0,70         | 2,70          | 21,30                         | 0,02        | 0,81         | 38,60        | 0,00         | 2,78          | 3,62                 | 7,23          | 0,17        | 54-3соус | 2022        |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 150          | 5,50             | 5,00         | 29,50         | 184,30                        | 0,06        | 0,00         | 31,61        | 0,75         | 12,00         | 7,50                 | 45,00         | 1,05        | 256      | 2021        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 180          | 0,50             | 0,10         | 18,10         | 75,60                         | 0,01        | 0,18         | 0,00         | 0,36         | 18,09         | 12,96                | 17,28         | 0,62        | 495      | 2021        |                  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)        | 30           | 1,17             | 9,30         | 18,90         | 162,30                        | 0,02        | 0,00         | 1,83         | 1,41         | 2,43          | 1,83                 | 12,72         | 0,18        | 580      | 2021        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 3,00             | 0,30         | 19,62         | 93,30                         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,44         | 7,98          | 5,59                 | 25,94         | 0,44        | 573      | 2021        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,60             | 0,30         | 8,10          | 41,80                         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,46         | 6,67          | 13,34                | 47,27         | 0,88        | 574      | 2021        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>740</b>   | <b>23,57</b>     | <b>27,60</b> | <b>119,22</b> | <b>845,00</b>                 | <b>3,29</b> | <b>6,58</b>  | <b>91,68</b> | <b>12,48</b> | <b>82,06</b>  | <b>75,47</b>         | <b>241,15</b> | <b>6,40</b> |          |             |                  |
| <b>Норма по СанПиН:</b>             | <b>700</b>   | <b>26,90</b>     | <b>27,60</b> | <b>117,20</b> | <b>822,50</b>                 | <b>0,40</b> | <b>21,00</b> | <b>0,30</b>  | <b>3,50</b>  | <b>385,00</b> | <b>577,00</b>        | <b>87,50</b>  | <b>4,20</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               | Мг, мг        | Р, мг         | Fe, мг |             |                  |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г       | Углев., г      |                               |              |               |               |              |               |                      |               |               |        |             |                  |
| <b>Обед 7-11 лет.</b>          |              |                  |               |                |                               |              |               |               |              |               |                      |               |               |        |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПП             | 60           | 1,10             | 5,40          | 4,60           | 71,50                         | 0,01         | 4,22          | 0,00          | 1,87         | 24,70         | 9,04                 | 22,28         | 0,42          | 115    | 2013        |                  |
| 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           | 15,80                         | 0,00         | 0,02          | 9,50          | 0,03         | 7,92          | 0,81                 | 5,19          | 0,02          | 433    | 2021        |                  |
| ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ               | 200          | 16,30            | 18,20         | 34,60          | 368,00                        | 0,06         | 0,88          | 30,40         | 0,64         | 19,20         | 42,40                | 214,40        | 2,10          | 330    | 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        |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60           | 4,50             | 0,50          | 29,30          | 139,30                        | 0,07         | 0,00          | 0,00          | 0,66         | 11,98         | 8,39                 | 38,92         | 0,66          | 573    | 2021        |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,50             | 0,50          | 12,30          | 63,00                         | 0,08         | 0,00          | 0,00          | 0,69         | 9,86          | 19,70                | 69,86         | 1,32          | 574    | 2021        |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>810</b>   | <b>29,30</b>     | <b>33,00</b>  | <b>101,70</b>  | <b>820,50</b>                 | <b>0,29</b>  | <b>13,82</b>  | <b>58,88</b>  | <b>6,24</b>  | <b>218,60</b> | <b>116,18</b>        | <b>476,07</b> | <b>5,74</b>   |        |             |                  |
| <b>Норма по СанПиН:</b>        | <b>700</b>   | <b>26,90</b>     | <b>27,60</b>  | <b>117,20</b>  | <b>822,50</b>                 | <b>0,40</b>  | <b>21,00</b>  | <b>0,30</b>   | <b>3,50</b>  | <b>385,00</b> | <b>577,00</b>        | <b>87,50</b>  | <b>4,20</b>   |        |             |                  |
| <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>       | <b>8080</b>  | <b>270,05</b>    | <b>243,57</b> | <b>1121,53</b> | <b>7529,9</b>                 | <b>86,64</b> | <b>307,47</b> | <b>1072,3</b> | <b>78,76</b> | <b>1268,8</b> | <b>1349,8</b>        | <b>3691,3</b> | <b>175,61</b> |        |             |                  |

Составил инженер-технолог:  
Генеральный директор ООО "Комбината питания "КС"

  
С.А. Деркач  
В.И. Ченга

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ МЕНЮ ОБЕД ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ 30-35% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.**

| Наименование продукта      | Норма на 1 реб., г в сутки | 1    | 2     | 3    | 4     | 5     | 6    | 7    | 8     | 9    | 10    | Факт. за 10 дн., г | Факт. за день, г | Выполнение, г | Выполнение, % |
|----------------------------|----------------------------|------|-------|------|-------|-------|------|------|-------|------|-------|--------------------|------------------|---------------|---------------|
| Хлеб ржаной                | 80                         | 40   | 30    | 30   | 30    | 30    | 30   | 30   | 30    | 20   | 30    | 300                | 30,0             | -50,0         | 36            |
| Хлеб пшеничный             | 150                        | 70   | 60    | 50   | 50    | 50    | 50   | 50   | 50    | 40   | 60    | 530                | 53,0             | -97,0         | 35            |
| Мука пшеничная             | 15                         |      | 0,1   | 1,5  | 1,5   | 1,5   | 3,6  | 1,3  | 1,6   | 4,5  |       | 15,6               | 1,6              | -13,4         | 10            |
| Крупа (злаки), бобовые     | 45                         | 61,4 |       | 38,1 | 7,5   |       |      | 65,9 |       | 25   | 55,2  | 253,1              | 25,3             | -19,7         | 56            |
| Макаронные изделия         | 15                         |      |       |      | 10    |       | 51   |      |       | 51   |       | 112                | 11,2             | -3,8          | 75            |
| Картофель                  | 187                        | 62,5 | 99,3  | 60   | 40    | 140,3 | 16   | 50   | 201,5 | 50   | 20    | 739,6              | 74,0             | -113,0        | 40            |
| Овощи разные, зелень       | 280                        | 35,8 | 249,1 | 69,1 | 140,3 | 152,9 | 55,8 | 90   | 80,3  | 31,9 | 170,2 | 1075,4             | 107,5            | -172,5        | 38            |
| Фрукты свежие              | 185                        | 100  | 40    |      |       | 100   | 100  |      | 100   | 18   |       | 540                | 54,0             | -131,0        | 29            |
| Фрукты сухие               | 15                         | 22,2 |       | 18   |       |       |      |      |       |      |       | 58,2               | 5,8              | -9,2          | 39            |
| Соки фруктовые (овощные)   | 200                        |      |       |      | 200   |       |      | 180  |       |      |       | 380                | 38,0             | -162,0        | 19            |
| Субпродукты (печень, язык, | 30                         |      | 30    |      |       |       | 74   |      |       |      |       | 104                | 10,4             | -19,6         | 35            |
| Мясо                       | 70                         |      | 60    |      | 85,5  |       |      |      | 45,6  |      | 53    | 244,1              | 24,4             | -45,6         | 35            |
| Птица                      | 35                         | 45   |       |      |       |       |      | 47,7 |       | 36   |       | 128,7              | 12,9             | -22,1         | 37            |
| Рыба                       | 58                         |      |       | 59,4 |       | 61,2  |      |      | 68    |      |       | 188,6              | 18,9             | -39,1         | 33            |
| Молоко                     | 300                        |      | 8,1   |      |       | 4,5   |      |      |       | 20,7 | 100   | 133,3              | 13,3             | -286,7        | 4             |
| Творог                     | 50                         |      |       |      |       |       |      |      |       |      |       | 0                  | 0,0              | -50,0         | 0             |
| Сыр                        | 10                         |      |       |      |       |       |      |      |       |      |       | 0                  | 0,0              | -10,0         | 0             |
| Сметана                    | 10                         |      | 2,5   |      |       | 10    |      | 3,2  |       |      | 10    | 25,7               | 2,6              | -7,4          | 26            |
| Масло сливочное            | 30                         | 3    | 5,1   | 3,9  | 8,4   | 8     | 9,6  | 11,6 | 2,4   | 12,3 |       | 64,3               | 6,4              | -23,6         | 21            |
| Масло растительное         | 15                         | 7,2  | 4,9   | 5,8  | 7     | 7,6   | 4    | 3,4  | 4,1   | 2,2  | 13    | 59,2               | 5,9              | -9,1          | 39            |
| Яйцо                       | 40                         |      | 6,8   | 10,8 |       | 13,5  |      |      | 3,2   |      |       | 34,3               | 3,4              | -36,6         | 9             |
| Сахарный песок             | 30                         | 11,1 | 26,5  | 9,8  | 0,8   | 24,4  | 24   |      | 24    | 9,8  | 13,6  | 144                | 14,4             | -15,6         | 48            |
| Кондитерские изделия       | 10                         |      | 40    |      | 20    |       |      |      |       | 30   |       | 90                 | 9,0              | -1,0          | 90            |
| Чай                        | 1                          |      |       |      |       |       |      |      |       |      |       | 0                  | 0,0              | -1,0          | 0             |
| Какао                      | 1                          |      |       |      |       |       |      |      |       |      |       | 0                  | 0,0              | -1,0          | 0             |
| Кофейный напиток           | 2                          |      |       |      |       |       |      |      |       |      | 2,2   | 2,2                | 0,2              | -1,8          | 11            |
| Дрожжи                     | 0,2                        |      |       |      |       |       |      |      |       |      |       | 0                  | 0,0              | -0,2          | 0             |
| Соль                       | 3                          | 3,9  | 3,9   | 1,5  | 2     | 1,8   | 3,4  | 1,1  | 3,3   | 4,5  | 2,3   | 27,7               | 2,8              | -0,2          | 92            |
| Кисломолочный продукт      | 200                        |      |       |      |       |       |      |      |       |      |       | 0                  | 0,0              | -200,0        | 0             |