

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, 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 7-11 лет сезон зимне-весенний.

1 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.															
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
Итого за прием пищи:	840	26,66	12,96	130,00	747,95	0,45	20,49	31,00	2,78	118,38	114,15	327,12	9,40		
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		

2 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.															
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
Итого за прием пищи:	830	21,65	25,75	106,51	711,35	80,17	98,85	565,49	18,19	155,33	104,96	219,35	69,20		
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		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
Обед 7-11 лет.					
РАССОЛЬНИК	200	1,70	3,70	6,50	65,80
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,30	1,40	4,70	75,80
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	34,00	177,70
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,10	18,10	75,60
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,62	93,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00
Итого за прием пищи:	760	24,96	22,04	122,92	788,80
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
Обед 7-11 лет.					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,10	12,00
СУП С МАКРОНУЖИМЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И САРТОВЫМ ПЕМ	200	2,30	3,30	9,80	78,20
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,80	18,90	5,30	255,00
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ САРТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	8,00	14,90	83,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00
Итого за прием пищи:	740	28,60	32,10	92,88	715,40
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
0,06	4,04	0,00	1,84	11,00	14,00	37,40	0,58	99	2021
0,06	0,63	35,10	1,17	38,70	26,10	161,10	0,78	308	2021
0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022
0,04	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	211	2021
0,01	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62	495	2021
0,02	0,00	2,40	1,88	3,20	2,40	16,80	0,24	580	2021
0,05	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
0,33	6,05	89,39	6,66	105,08	112,75	413,68	4,32		
0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
0,01	9,00	0,00	0,42	0,60	9,00	21,00	0,48	107	2013
0,06	3,04	1,70	1,56	12,80	13,60	37,40	0,66	129	2021
0,06	5,10	28,50	0,45	36,00	30,00	180,00	2,40	333	2021
0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022
0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	518	2013
0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021
0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
0,08	0,00	0,00	0,69	9,92	19,80	70,22	1,32	574	2021
0,32	21,94	70,60	4,61	91,86	86,99	366,25	8,79		
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				№ 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.															
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
Итого за прием пищи:	890	26,88	24,00	123,60	749,64	0,45	44,55	64,64	8,28	145,79	174,95	442,75	44,70		
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				№ 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.															
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
Итого за прием пищи:	820	30,16	25,06	115,28	715,40	0,42	21,09	69,41	4,83	96,22	253,60	340,06	10,53		
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
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
Обед 7-11 лет.					
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,10	4,10	10,60	87,60
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	8,55	9,96	2,20	131,80
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,50	6,36	37,70	242,16
СОКИ ОВОЩ,ФРУКТ. И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,16	77,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00
Итого за прием пищи:	760	26,85	21,60	107,54	725,56
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
Обед 7-11 лет.					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПП	60	1,10	5,40	4,60	71,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,00	9,60	7,50	152,00
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФ. ПО-РУССКИ	200	13,90	3,40	14,90	146,60
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	28,00	114,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,96	0,00	9,00	45,60
Итого за прием пищи:	890	31,42	19,46	101,88	710,30
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021
0,07	5,68	0,00	1,88	13,40	20,40	48,80	0,69	100	2021
0,00	1,10	0,10	0,20	16,10	11,30	74,50	0,80	367	2021
0,20	0,00	0,00	4,30	17,40	113,60	169,00	4,00	202	2021
0,02	3,60	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,52	518	2013
0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
0,44	11,88	0,10	7,68	93,26	180,45	409,11	10,24		
0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
0,01	4,22	0,00	1,87	24,70	9,04	22,28	0,42	115	2013
0,09	5,58	8,00	2,55	21,50	26,75	107,00	1,76	123/145	2021
0,16	5,92	23,11	1,11	40,00	42,30	206,60	1,29	313	2021
0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95	344	2017
0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,00	112	2013
0,48	62,22	31,11	7,01	162,22	130,32	455,77	6,29		
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
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
Обед 7-11 лет.					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,00	2,90	10,90	92,60
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	5,80	9,00	11,40	173,80
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	5,00	29,50	184,30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,10	18,10	75,60
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,30	18,90	162,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,62	93,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80
Итого за прием пищи:	740	23,57	27,60	119,22	845,00
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50

10 день

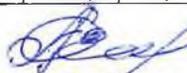
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
Обед 7-11 лет.					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПЛ	60	1,10	5,40	4,60	71,50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,80
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16,30	18,20	34,60	368,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	87,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00
Итого за прием пищи:	810	29,30	33,00	101,70	820,50
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8080	270,05	243,57	1121,53	7529,9

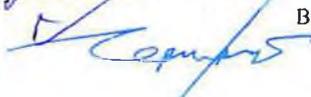
Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината питания "КК"

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
0,13	3,80	14,00	0,20	28,26	27,50	71,40	1,62	113	2021
2,95	1,79	5,64	8,86	3,85	3,13	14,31	1,44	ТТК 38	2023
0,02	0,81	38,60	0,00	2,78	3,62	7,23	0,17	54-3соус	2022
0,06	0,00	31,61	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021
0,01	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62	495	2021
0,02	0,00	1,83	1,41	2,43	1,83	12,72	0,18	580	2021
0,05	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
3,29	6,58	91,68	12,48	82,06	75,47	241,15	6,40		
0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
0,01	4,22	0,00	1,87	24,70	9,04	22,28	0,42	115	2013
0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021
0,00	0,02	9,50	0,03	7,92	0,81	5,19	0,02	433	2021
0,06	0,88	30,40	0,64	19,20	42,40	214,40	2,10	330	2021
0,03	0,70	18,98	0,00	108,19	12,59	76,42	0,12	465	2021
0,07	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	38,92	0,66	573	2021
0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
0,29	13,82	58,88	6,24	218,60	116,18	476,07	5,74		
0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		
86,64	307,47	1072,3	78,76	1268,8	1349,8	3691,3	175,61		

 С.А.Деркач

 В.И.Чепига

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			540	54,0	-131,0	29
Фрукты сухие	15	22,2		18						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

Согласовано:
Директор школы _____



Утверждаю:
Генеральный Директор
ООО «Комбинат питания «КК»
В.И.Чепига _____



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ти дневное)
Зимне-весеннее
для детей с 12-18 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., 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 12-18 лет сезон зимне-весенний.

1 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 12-18 лет.															
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	250	15,40	10,30	31,00	279,00	0,05	0,00	18,71	0,75	24,94	34,92	108,51	0,88	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	50	4,00	0,80	20,00	103,00	0,14	0,00	0,00	1,15	16,46	32,91	116,71	2,20	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,50	0,50	11,70	56,40	0,04	11,88	0,00	0,24	18,97	10,65	13,05	2,61	112	2013
Итого за прием пищи:	920	31,66	15,96	139,70	832,55	0,48	17,53	36,21	3,16	123,88	127,80	377,42	9,44		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

2 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 12-18 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (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
СВЕКОЛЬНИК	250	2,30	4,70	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	100	10,00	12,80	27,80	251,10	88,75	0,50	623,32	11,98	1,60	5,87	40,87	21,95	ТТК-17	2023
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	7,70	16,80	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	79,92	0,00	0,80	11,89	3,20	3,20	0,61	496	2021
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	50	4,00	0,80	20,00	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,48	32,96	116,83	2,21	574	2021
Итого за прием пищи:	950	26,50	27,00	129,30	853,05	89,15	101,63	628,72	20,70	158,15	133,91	377,68	29,16		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
Обед 12-18 лет.					
РАССОЛЬНИК	250	2,20	4,60	8,10	82,25
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	13,70	1,70	5,70	92,40
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,30	40,85	213,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,10	18,10	75,60
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	63,00
Итого за прием пищи:	870	29,26	23,54	138,03	881,13
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
Обед 12-18 лет.					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,10	3,50	20,00
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,90	4,15	12,20	97,75
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	18,90	22,70	6,30	306,00
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,70	1,20	4,50	35,40
СОКИ ОВОЩ, ФРУКТ. И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	15,00	83,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,50	14,00	72,10
Итого за прием пищи:	885	33,70	31,25	101,28	817,25
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,72	99	2021
0,08	0,77	42,86	1,43	47,26	31,87	196,70	0,96	308	2021
0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022
0,05	0,48	16,19	0,34	16,19	34,08	93,72	0,22	211	2021
0,01	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62	495	2021
0,02	0,00	2,40	1,88	3,20	2,40	16,80	0,24	580	2021
0,06	0,00	0,00	0,55	9,94	6,96	32,30	0,55	573	2021
0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
0,39	7,28	99,85	7,55	121,05	129,07	480,61	4,79		
0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
0,02	15,03	0,00	0,70	1,00	15,03	35,07	0,80	107	2013
0,07	3,80	2,13	1,95	16,00	17,00	46,75	0,82	129	2021
0,07	6,12	34,20	0,54	43,20	36,00	216,00	2,88	333	2021
0,02	1,34	64,13	0,00	4,61	6,01	12,02	0,27	54-3соус	2022
0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	518	2013
0,02	0,00	2,01	0,94	5,83	4,02	18,09	0,42	582	2021
0,06	0,00	0,00	0,55	9,94	6,96	32,30	0,55	573	2021
0,09	0,00	0,00	0,81	11,57	23,11	81,95	1,54	574	2021
0,37	30,29	102,47	5,49	106,15	108,13	442,18	10,08		
0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Обед 12-18 лет.						
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,80	0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,80	9,80	10,00	105,80	0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	5,00	9,30	18,50	176,80	0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	25,10	103,14	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	63,00	0
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,80	0,60	26,40	115,20	0
Итого за прием пищи:	1040	30,50	27,50	133,00	826,24	0
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Обед 12-18 лет.						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,50	6,30	74,00	0
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	110	19,80	6,00	6,30	159,50	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	28,00	114,60	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,60	0
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,70	47,00	0
Итого за прием пищи:	940	36,66	18,06	130,90	837,30	0
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
0,02	2,51	0,00	0,10	23,25	14,13	24,25	0,60	149	2021
0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021
0,00	0,02	9,50	0,03	7,92	0,81	5,19	0,02	433	2021
0,06	0,00	18,58	1,43	38,36	25,73	175,82	0,60	307	2021
0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022
0,17	24,02	0,00	3,95	17,16	32,60	90,95	1,34	152	2021
0,01	0,81	0,00	0,00	12,76	4,63	3,96	0,86	344	2017
0,07	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	38,92	0,66	573	2021
0,08	0,00	0,00	0,69	9,98	19,91	70,58	1,32	574	2021
0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	50,40	33,60	31,20	112	2013
0,51	48,16	66,48	9,69	170,52	183,45	499,47	37,86		
0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
0,08	7,25	0,00	2,35	22,75	18,25	45,25	0,71	116	2021
0,15	5,49	46,12	0,93	19,76	232,78	172,39	4,78	361	2021
0,07	0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021
0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95	344	2017
0,07	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	38,92	0,66	573	2021
0,11	0,00	0,00	0,93	13,18	26,35	93,44	1,77	574	2021
0,03	9,89	0,00	0,20	15,80	8,87	10,87	2,17	112	2013
0,52	23,53	83,92	5,97	112,05	308,78	419,27	12,30		
0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Обед 12-18 лет.						
ОВОЩИ КОНСЕРВИР. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,60	5,10	13,30	109,50	0,0
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	11,30	13,20	2,64	174,66	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,20	7,63	45,24	290,60	0,2
СОКИ ОВОЩ.ФРУКТ. И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,16	77,40	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,40	163,80	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,60	0,1
Итого за прием пищи:	940	34,30	27,41	131,44	909,56	0,5
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,4

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Обед 12-18 лет.						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/П	100	1,90	9,00	7,80	119,50	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,00	19,60	7,50	152,00	0,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФ. ПО-РУССКИ	240	16,70	4,10	17,90	178,80	0,1
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	28,00	114,60	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	63,00	0,0
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	1,04	0,00	9,72	49,25	0,0
Итого за прием пищи:	980	35,70	33,86	112,22	816,45	0,5
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,4

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
2	2,51	0,00	0,10	23,25	14,13	24,25	0,60	149	2021
9	7,10	0,00	2,35	16,75	25,50	61,00	0,86	100	2021
3	0,36	52,54	0,43	17,75	12,78	48,99	0,82	367	2021
1	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021
2	3,60	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,52	518	2013
8	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77	573	2021
1	0,00	0,00	0,92	13,11	26,20	92,91	1,76	574	2021
5	13,57	74,94	5,16	113,00	219,03	469,07	11,73		
0	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

Витамины				Минеральные веществвл				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
2	7,05	0,00	3,12	41,25	15,10	37,21	0,70	115	2013
9	5,58	8,00	2,55	21,50	26,75	107,00	1,76	123/145	2021
9	7,10	27,86	1,34	48,11	50,99	249,18	1,55	313	2021
1	0,90	0,00	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95	344	2017
7	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	38,92	0,66	573	2021
8	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
8	49,25	0,00	0,26	45,36	22,03	14,26	0,00	112	2013
4	69,88	35,86	8,62	192,24	148,10	520,83	6,94		
0	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Обед 12-18 лет.						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,60	115,75	0,10
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	100	6,50	13,90	12,60	192,20	3,20
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,30	0,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,10	18,10	75,60	0,01
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	63,00	0,10
Итого за прием пищи:	860	28,66	37,34	145,88	1 021,6	3,72
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Обед 12-18 лет.						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,01
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,80	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/П	100	1,90	9,00	7,80	119,50	0,01
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	18,80	21,00	40,00	423,20	0,01
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	87,90	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,60	0,11
Итого за прием пищи:	890	33,30	39,50	114,00	943,30	0,33
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	9275	320,24	281,42	1275,75	8738,38	96,50

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината питания "КК"

Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
5	4,75	17,50	0,25	35,33	34,38	89,25	2,03	113	2021
8	1,98	6,26	9,84	4,28	3,48	15,89	1,60	ТТК 38	2023
2	0,81	38,60	0,00	2,78	3,62	7,23	0,17	54-3соус	2022
7	0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021
1	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62	495	2021
2	0,00	2,40	1,88	3,20	2,40	16,80	0,24	580	2021
5	0,00	0,00	0,55	9,94	6,96	32,30	0,55	573	2021
0	0,00	0,00	0,70	10,60	21,10	74,70	1,40	574	2021
2	7,72	102,56	14,48	98,62	93,90	307,45	7,87		
0	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
4	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021
0	0,02	9,50	0,03	7,92	0,81	5,19	0,02	433	2021
2	7,05	0,00	3,12	41,25	15,10	37,21	0,70	115	2013
7	1,02	35,02	0,74	22,12	48,84	246,99	2,42	330	2021
3	0,70	18,98	0,00	108,19	12,59	76,42	0,12	465	2021
7	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	38,92	0,66	573	2021
1	0,00	0,00	0,92	13,11	26,20	92,91	1,76	574	2021
4	16,79	63,50	7,82	241,32	135,18	546,64	6,78		
0	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		
7	336,38	1294,51	88,64	1436,98	1587,35	4440,62	136,95		

 С.А. Деркач
 Б.И. Чедига

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ МЕНЮ ОБЕД ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ 30-35% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ

Наименование продукта	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 мес.	Факт. за 10 мес.	Выпол-	Выпол-
Хлеб ржаной	120	50	40	30	50	50	30	40	30	40	40	400	40	-80	33
Хлеб пшеничный	200	70	70	60	70	75	70	70	65	70	70	690	69	-131	35
Мука пшеничная	20		2	1,5	1,1		5,2				7,1	16,9	1,69	-18,31	8
Крупа (злаки), бобовые	50	51	20		20	41	4,1		51	49	7,2	243,3	24,33	-25,67	49
Макаронные изделия	20	12,5					61,2					73,7	7,37	-12,63	37
Картофель	187	50	61	142	151	43,1	61	156,2	70	51	75	860,3	86,03	-100,97	46
Овощи разные, зелень	320	140	185	118,5	137	194	139	129	81	91	186	1400,5	140,05	-179,95	44
Фрукты свежие	185		36		40	100		120		40	100	436	43,6	-141,4	24
Фрукты сухие	20	18					20		18			56	5,6	-14,4	28
Соки фруктовые (овощные)	200			200							200	400	40	-160	20
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40						121					121	12,1	-27,9	30
Мясо	78		89,1					58	65		49	261,1	26,11	-51,89	33
Птица	53	72,5			62					57,5		192	19,2	-33,8	36
Рыба	77			110		110						220	22	-55	29
Молоко, молочная и кисломолочная	350		24,2			11,7		24	13		100	172,9	17,29	-332,71	5
Творог	60											0	0	-60	0
Сыр	15											0	0	-15	0
Сметана	10					2,5		5				7,5	0,75	-9,25	8
Масло сливочное	35		11	2,5		12	12,4	11,1	6,9	3,1	0,1	59,1	5,91	-29,09	17
Масло растительное	18	14,2	4,4	12,9	11,9	2,6	4,2	5	7	9,2	13,2	84,6	8,46	-9,54	47
Яйцо	40					15,6			10			25,6	2,56	-37,44	6
Сахарный песок	35	9	10	5	12	11	10	13	9	12	2,5	93,5	9,35	-25,65	27
Кондитерские изделия	15	20		30						20		70	7	-8	47
Чай	2					1						0,9	0,09	-1,91	5
Какао	1,2											0	0	-1,2	0
Кофейный напиток	2										2,2	2,2	0,22	-1,78	11
Дрожжи	0,3											0	0	-0,3	0
Соль	5	1,2	0,9	1,1	0,5	1,2	1,1	1,5	1,4	1,3	1,5	11,7	1,17	-3,83	23
Кисломолочный продукт	200											0	0	-200	0