

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
завтрак**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены».

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Завтрак для категории детей 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
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак дети 7-11 лет.															
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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,00	18,30	3,00	223,60	0,06	0,43	266,60	1,08	107,50	17,20	208,55	2,26	268	2021
СОКИ ОВОЩ. ФРУКТ. И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,03	3,99	0,00	0,20	13,91	7,94	13,91	2,79	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,02	7,01	32,57	0,55	573	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	9,85	0,00	0,20	15,74	8,83	10,82	2,16	112	2013
Итого за прием пищи:	550	17,70	19,40	59,58	480,20	0,18	15,77	266,60	2,09	161,09	49,44	280,37	8,12		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак дети 7-11 лет.															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,78	1,64	4,78	73,57	0,04	1,42	7,10	1,63	24,14	22,01	117,15	0,53	299	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,00	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,20	18,80	162,30	0,02	0,00	1,82	1,41	2,42	1,82	12,66	0,18	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	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
Итого за прием пищи:	500	20,75	19,54	64,38	517,47	0,28	5,65	56,02	3,87	172,22	75,32	332,50	2,75		
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 7-11 лет.						
ОВОЩИ КОНСЕРВ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ЕЖИКИ)	90	9,50	7,35	11,00	148,00	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	5,00	29,50	184,30	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,0
Итого за прием пищи:	520	21,60	15,55	71,90	512,80	0,2
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 7-11 лет.						
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	8,55	9,96	2,20	131,80	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,50	6,36	37,70	242,16	0,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,0
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,0
Итого за прием пищи:	560	22,35	18,02	75,80	558,86	0,3
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,3

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021
5	0,00	18,08	0,34	41,80	16,95	111,87	0,94	350	2021
6	0,00	31,61	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021
2	0,64	17,10	0,01	100,18	20,08	82,00	0,59	462	2021
2	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
5	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
1	2,14	66,79	1,84	178,59	69,14	313,73	4,04		
0	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
3	0,32	47,29	0,39	15,98	11,50	44,09	0,74	367	2021
0	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021
2	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78	460	2021
2	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
5	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
6	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00	112	2013
8	38,59	78,24	1,86	130,40	184,72	353,16	7,02		
0	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1,
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 7-11 лет.						
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	130	16,90	6,50	16,90	193,70	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,70	1,45	2,37	25,38	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,0
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,70	0,60	24,30	106,10	0,0
Итого за прием пищи:	500	23,10	9,35	79,87	492,38	0,2
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,3

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1,
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 7-11 лет.						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	5,76	10,40	8,00	148,80	0,0
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	220	6,30	4,53	17,51	142,91	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,60	0,1
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,50	0,50	11,80	56,40	0,0
Итого за прием пищи:	630	15,96	16,13	62,61	468,71	0,2
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,3

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
07	0,39	66,30	0,26	144,30	23,40	213,20	0,77	284	2021
02	0,08	8,37	0,03	22,38	2,73	15,81	0,05	406	2021
01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61	496	2021
02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
04	11,06	0,00	0,44	8,84	46,43	30,95	28,74	112	2013
01	91,53	74,67	2,21	198,11	91,91	323,50	31,27		
00	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
02	0,16	67,20	0,32	172,80	11,20	113,60	0,30	65	2021
09	0,81	26,46	0,00	167,36	49,61	167,36	1,18	54-17к	2022
00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
01	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	574	2021
04	12,86	0,00	0,26	20,54	11,53	14,13	2,82	112	2013
06	13,83	93,66	1,50	378,97	102,87	396,16	6,88		
00	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1,
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 7-11 лет.						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,60	8,87	9,00	95,30	0,0
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	34,00	177,70	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,80	70,15	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,0
Итого за прием пищи:	500	22,60	15,41	82,70	493,45	0,2
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,3

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1,
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 7-11 лет.						
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	14,40	14,00	10,80	227,70	0,1
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,85	6,45	14,03	127,50	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,0
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,96	0,00	9,00	45,60	0,0
Итого за прием пищи:	580	22,71	22,15	62,23	547,70	3,1
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,3

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
6	0,00	16,74	1,29	34,77	23,18	158,37	0,54	307	2021
1	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022
4	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	211	2021
3	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021
3	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	573	2021
5	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
2	1,83	85,73	2,36	161,16	84,06	379,29	2,20		
0	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
3	0,00	42,30	1,26	45,00	20,70	153,00	2,48	341	2021
8	9,00	4,50	2,93	71,48	33,08	1,31	45,15	177	2021
02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78	460	2021
2	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
5	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
7	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,00	112	2013
56	87,14	57,23	3,19	172,50	118,04	332,37	8,17		
80	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 7-11 лет.						
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,20	6,30	32,00	208,00	0,07
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,20	18,80	162,30	0,02
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05
Итого за прием пищи:	510	14,27	19,30	93,78	602,90	0,20
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 7-11 лет.						
ОВОЩИ КОНСЕРВИР (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12
СОУС БОЛАНЬЕЗЕ	80	4,00	7,20	5,60	158,88	12,66
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,20	82,60	0,11
Итого за прием пищи:	550	16,60	17,00	55,20	494,48	12,94
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5400	197,6	171,9	708,1	5 169,0	18,4

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	Р, мг	Fe, мг		
0,07	26,14	0,05	88,54	50,25	0,10	0,10	75	2021
0,00	0,00	0,55	10,02	7,01	32,57	0,55	573	2021
1,34	39,82	0,17	128,28	29,61	139,89	0,13	236	2021
0,00	1,82	1,41	2,42	1,82	12,66	0,18	580	2021
0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
1,41	67,78	2,64	241,03	106,23	240,19	2,66		
15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021
3,60	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021
7,84	7,06	14,47	0,84	3,02	30,75	25,33	ТТК-2	2023
0,71	18,98	0,01	111,20	22,29	91,02	0,65	462	2021
0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
0,00	0,00	0,92	13,31	26,61	94,31	1,76	574	2021
13,65	56,04	15,83	180,79	87,19	317,17	29,15		
15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		
271,5	902,8	37,4	1 974,9	968,9	3 268,4	102,3		

С.А. Деркач
В.И. Чепига

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ЗАВТРАК СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ 20-25% 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		20	20	20	20	40	20	20	30	40	230	23,0	-57,0	29
Хлеб пшеничный	150	50	20	40	30	20	20	40	40	50	30	340	34,0	-116,0	23
Мука пшеничная	15			5,7	1,2	9,1		1,5	0,1			17,6	1,8	-13,2	12
Крупа (злаки), бобовые	45			6,7	62,6		17,6	38,1		32,2		157,2	15,7	-29,3	35
Макаронные изделия	15			51								51	5,1	-9,9	34
Картофель	187		121,5		176,6				60		121,5	479,6	48,0	-139,0	26
Овощи разные. зелень	280	60	40	72	35			50	111		85	453	45,3	-234,7	16
Фрукты свежие	185	100			100	100	100		100			500	50,0	-135,0	27
Фрукты сухие	15					22,2						22,2	2,2	-12,8	15
Соки фруктовые (овощные)	200	200										200	20,0	-180,0	10
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30										60	60	6,0	-24,0	20
Мясо	70			65					70			135	13,5	-56,5	20
Птица	35				75							75	7,5	-27,5	21
Рыба	58		69,3						61,2			130,5	13,1	-45,0	23
Молоко	300	51	110	75	45	26	154	94	56	110	100	821	82,1	-217,9	27
Творог	50					95						95	9,5	-40,5	20
Сыр	10						13,4			10		23,4	2,3	-7,7	23
Сметана	10				3,2	20						23,2	2,3	-7,7	23
Масло сливочное	30	6,5	6	6	20,2	2,6	8,8	3,9	0,1	5,2	6	65,3	6,5	-23,5	22
Масло растительное	15	2,2	2,9	4,5				3,6	4,1		1,8	19,1	1,9	-13,1	13
Яйцо	40	86,2				13		13,5	9			121,7	12,2	-27,8	30
Сахарный песок	30		11,9	7,5		18,9	9,3	9,8	9	12	0,2	78,6	7,9	-22,1	26
Кондитерские изделия	10		30								30	60	6,0	-4,0	60
Чай	1				0,8		0,8		0,8	0,8		3,2	0,3	-0,7	32
Какао	1			1,2							1,4	2,6	0,3	-0,7	26
Кофейный напиток	2		2,2					2,2				1,8	0,2	-1,8	9
Соль	3	0,3	0,8	0,9	1		0,1	0,5	0,9	0,6	0,9	6	0,6	-2,4	20
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
завтрак**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены».

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Завтрак для категории детей 12-18 лет 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак дети 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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,50	23,55	3,88	288,08	0,08	0,55	343,48	1,39	138,50	22,16	268,69	2,91	268	2021
СОКИ ОВОЩ. ФРУКТ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,03	3,99	0,00	0,20	13,91	7,94	13,91	2,79	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,02	7,01	32,57	0,55	573	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	9,85	0,00	0,20	15,74	8,83	10,82	2,16	112	2013
Итого за прием пищи:	630	21,50	24,65	61,16	549,08	0,22	16,90	343,48	2,44	201,42	60,07	350,24	9,01		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак дети 12-18 лет.															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,82	1,82	5,30	81,37	0,05	1,56	7,84	1,80	26,65	24,30	129,33	0,59	299	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,32	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,20	18,80	162,30	0,02	0,00	1,82	1,41	2,42	1,82	12,66	0,18	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,70	70,15	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	4,19	19,46	0,33	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	560	24,29	21,16	75,50	589,52	0,35	6,51	62,76	4,41	187,54	90,46	389,41	3,53		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 12-18 лет.						
ОВОЩИ КОНСЕРВ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ЁЖИКИ)	100	10,50	8,13	12,12	163,80	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,62	93,30	0,04
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08
Итого за прием пищи:	630	26,40	17,53	93,44	636,00	0,23
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 12-18 лет.						
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	9,44	11,00	2,20	145,55	0,03
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,50	6,36	37,70	242,16	0,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,70	70,15	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,96	0,00	9,00	45,60	0,07
Итого за прием пищи:	590	25,10	19,30	86,30	624,06	0,43
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
2,51	0,00	0,10	23,25	14,13	24,25	0,60	149	2021	
0,50	0,00	2,60	13,30	17,90	110,60	1,60	350	2021	
0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021	
0,64	17,10	0,01	100,18	20,08	82,00	0,59	462	2021	
0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021	
0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021	
3,65	54,90	4,74	169,12	86,71	367,70	5,81			
17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
0,36	52,54	0,43	17,45	12,78	48,99	0,82	367	2021	
0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021	
0,27	8,54	0,00	53,14	9,44	41,27	0,78	460	2021	
0,00	0,00	0,33	5,99	4,19	19,46	0,33	573	2021	
0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021	
45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,00	112	2013	
46,23	83,48	2,28	144,13	197,44	390,25	7,65			
17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
Завтрак дети 12-18 лет.					
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	170	22,00	8,50	22,00	253,30
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,70	1,45	2,37	25,38
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,80	70,15
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,70	0,60	24,30	106,10
Итого за прием пищи:	560	29,00	11,39	89,87	574,63
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г	
Завтрак дети 12-18 лет.					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	13,00	10,00	186,00
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	7,20	5,16	19,96	162,92
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,00	103,00
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,60	0,60	14,60	70,50
Итого за прием пищи:	650	19,20	19,61	73,86	560,42
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00

Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
0,09	0,51	86,37	0,34	187,96	30,48	277,73	1,01	284	2021
0,02	0,08	8,37	0,03	22,38	2,73	15,81	0,05	406	2021
0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61	496	2021
0,03	0,00	0,00	0,33	6,03	4,22	19,61	0,33	573	2021
0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
0,04	11,06	0,00	0,44	8,84	46,43	30,95	28,74	112	2013
0,24	91,65	94,74	2,40	243,78	100,40	394,57	31,62		
0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
0,03	0,20	84,00	0,40	216,00	14,00	142,00	0,38	65	2021
0,11	0,91	30,00	0,00	189,75	56,25	189,75	1,34	54-17к	2022
0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
0,14	0,00	0,00	1,15	16,46	32,91	116,71	2,20	574	2021
0,05	14,84	0,00	0,30	23,70	13,30	16,30	3,25	112	2013
0,33	15,95	114,00	1,85	451,01	120,66	472,46	7,99		
0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 12-18 лет.						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,80	9,80	10,00	105,80	0,06
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,30	40,85	213,28	0,05
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,80	70,15	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08
Итого за прием пищи:	550	25,40	16,74	94,75	560,73	0,26
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 12-18 лет.						
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	7,70	16,80	153,00	0,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,80	70,15	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,96	0,00	9,00	45,60	0,07
Итого за прием пищи:	640	26,56	25,14	75,30	642,35	3,6
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
0,00	18,58	1,43	38,60	25,73	175,82	0,60	307	2023	
0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022	
0,48	16,19	0,34	16,19	34,08	93,72	0,22	211	2021	
0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021	
0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	573	2021	
0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021	
1,91	90,27	2,79	171,03	98,96	436,00	2,74			
17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
0,00	46,95	1,40	49,95	22,98	169,83	2,75	341	2021	
10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021	
0,27	8,54	0,00	53,14	9,44	41,27	0,78	460	2021	
0,00	0,00	0,33	6,03	4,22	19,61	0,33	573	2021	
0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021	
45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,00	112	2013	
83,07	62,09	5,94	177,39	133,55	391,36	8,79			
17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 12-18 лет.						
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,50	0,00	54,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	19,70	93,70	0,04
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	260	6,70	8,20	41,70	271,20	0,08
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,20	18,80	162,30	0,03
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08
Итого за прием пищи:	575	17,17	22,80	101,80	682,20	0,22
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,3

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		
Завтрак дети 12-18 лет.						
ОВОЩИ КОНСЕРВ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,1
СОУС БОЛОНЬЕЗЕ	100	5,00	9,00	7,00	198,60	21,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,0
Итого за прием пищи:	660	20,30	20,10	70,78	609,50	21,4
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,3
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	6045	234,92	198,42	822,76	6028,49	27,3

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината питания "КК"

Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
0,11	39,21	0,08	132,81	75,38	0,15	0,15	75	2021	
0,00	0,00	0,45	8,01	5,60	26,04	0,45	573	2021	
1,74	51,90	0,22	167,16	38,59	182,29	0,18	236	2021	
0,00	1,82	1,41	2,42	1,82	12,66	0,18	580	2021	
0,00	0,00	0,00	5,09	4,20	7,69	0,82	457	2021	
0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021	
1,85	92,93	2,85	325,50	145,60	299,74	3,10			
17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2,51	0,00	0,10	23,25	14,13	24,25	0,60	149	2021	
4,32	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021	
13,09	11,79	24,16	1,40	5,04	51,35	42,30	ТТК-2	2023	
0,71	18,98	0,01	111,20	22,29	91,02	0,65	462	2021	
0,00	0,00	0,55	10,02	7,01	32,57	0,55	573	2021	
0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021	
20,63	66,77	25,69	200,88	97,28	358,30	46,42			
17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			
288,35	1065,42	55,39	2271,8	1131,13	3850,03	126,66			


 С.А. Деркач

 В.И. Чепига

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ЗАВТРАК СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ 20-25% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	120		30	30	30	20	50	30	30	40	30	290	29,0	-91,0	24
Хлеб пшеничный	200	50	30	50	30	30	30	50	50	40	40	400	40,0	-160,0	20
Мука пшеничная	20			6,3	1,4	13,1			1,5	0,1		22,4	2,2	-17,8	11
Крупа (злаки), бобовые	50			7,4	62,6		20	45,7		41,9		177,6	17,8	-32,2	36
Макаронные изделия	20			60								60	6,0	-14,0	30
Картофель	187		146						68,9		146	380,9	38,1	-148,9	20
Овощи разные, зелень	320	100	38,5	112,5	35			46	127,2		138,2	597,4	59,7	-260,3	19
Фрукты свежие	185	100			100	100	100		100			500	50,0	-135,0	27
Фрукты сухие	20					22,2						22,2	2,2	-17,8	11
Соки фруктовые (овощные)	200	200										200	20,0	-180,0	10
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40										80	80	8,0	-32,0	20
Мясо	78			75					77			152	15,2	-62,8	20
Птица	53				90,8							91	9,1	-43,9	20
Рыба	77		76,3					75				151,3	15,1	-61,9	20
Молоко	350	73	114	90		56	175	95	58	143	100	904	90,4	-259,6	26
Творог	60					120,7						120,7	12,1	-47,9	20
Сыр	15						16,8			15		31,8	3,2	-11,8	21
Сметана	10				3,6							3,6	0,4	-9,6	4
Масло сливочное	35	9,3	7,2	7,2	12,2	4,6	10,8	4,5	0,1	6,9	7,2	70	7,0	-28,0	20
Масло растительное	18	3,1	3,2	5				4	4,8		3	23,1	2,3	-15,7	13
Яйцо	40	123,1				17		15	10			165,1	16,5	-23,5	41
Сахарный песок	35		12,2	9		24,3	9,5	9,8	9	14,5	0,3	88,6	8,9	-26,1	25
Кондитерские изделия	15		30							30		60	6,0	-9,0	40
Чай	2				0,8		0,8		0,8	0,8		3,2	0,3	-1,7	16
Какао	1,2			1,8							1,4	3,2	0,3	-0,9	27
Кофейный напиток	2		2,2					2,2				4,4	0,4	-1,6	22
Соль	5	0,9	1,2	1,5	0,8	0,8	0,8	0,6	1,3	0,8	1,1	9,8	1,0	-4,0	20
Кисломолочный продукт	200											0	0,0	-200,0	0