

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 12-18 лет

ПОЛДНИК

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

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



Утверждаю:

Классификация
Генеральный Директор

рег. В.И. Челига

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Подник для категории детей 12-18 лет сезон лето-осень.

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
Подник 12-18 лет.																			
БУЛОЧКА СЫРНАЯ	90	5,1	6,0	11,0	140,5	6,4	0,3	7,9	8,8	19,2	9,6	110,8	4,8	ТТК 1	2023				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,10	0,03	10,03	0,00	0,20	16,03	9,00	11,03	2,20	112	2013				
Итого за прием пищи:	390	8,30	8,90	34,40	275,60	6,42	10,99	26,86	9,00	143,49	31,15	198,33	7,12						
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70						

2 день ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
Подник 12-18 лет.																			
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	100	16,40	14,00	56,50	346,20	9,11	0,39	24,48	0,00	59,06	11,55	91,09	6,81	№634	2013/2021				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т/Т	200	0,60	0,00	33,00	136,00	2,60	12,00	12,60	10,60	1,00	5,80	4,20	0,00	501	2013				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,10	0,03	10,03	0,00	0,20	16,03	9,00	11,03	2,20	112	2013				
Итого за прием пищи:	400	17,40	14,40	99,30	529,20	11,74	22,42	37,08	10,80	76,09	26,35	106,32	9,01						
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70						

3 день, СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подпись 12-18 лет.																	
КОЛЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	80	11,09	11,43	14,86	131,43	0,12	0,00	4,82	0,98	27,82	15,08	9,55	1,47	ТТК 5	2021/2024		
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		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,70	70,65	0,05	15,45	0,00	0,30	24,04	13,50	16,50	3,30	112	2013		
Итого за прием пищи:	430	12,39	12,33	47,86	279,98	0,18	95,37	4,82	2,08	63,75	31,78	29,25	5,38				
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70				

4 день, ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минерал				№ рецептур	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подпись																	
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	70	8,0	10,7	4,5	148,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,7	6,8	33,7	0,6	ТТК 23	2023		
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Т/П	200	1,40	0,20	26,40	120,00	5,40	80,00	2,00	2,60	3,60	5,20	3,80	3,40	501	2013		
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,20	2,31	5,43	2,11	5,13	0,60	2,11	3,72	1,61	ТТК 3	2024		
Итого за прием пищи:	370	9,50	11,20	39,80	312,20	7,81	85,43	4,11	7,73	16,90	14,11	41,22	5,61				
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70				

5 день ПИТНИЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подпись 12-18 лет.																	
КОЛЛЕТА КУРИЦАЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	80	8,69	10,51	3,88	182,86	0,09	0,34	25,13	0,93	26,24	14,49	99,81	1,09	ТТК 5	2021/2024		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021		
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,20	0,80	32,00	139,70	0,10	6,00	0,00	0,60	10,80	56,70	37,80	35,10	112	2013		
Итого за прием пищи:	430	11,89	11,51	56,08	408,56	0,21	10,34	25,13	1,73	51,04	79,19	151,61	38,99				
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70				

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подпись 12-18 лет.																	
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	180	30,80	8,50	33,30	331,60	0,08	0,36	80,81	0,48	226,48	34,60	328,70	1,34	283	2021		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,50	1,00	1,60	16,90	0,00	0,05	5,58	0,02	14,92	1,82	10,54	0,03	406	2021		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,30	0,70	18,98	0,01	111,19	22,28	91,01	0,65	462	2021		
Итого за прием пищи:	400	34,60	12,40	48,70	442,40	0,38	1,11	105,37	0,51	352,59	58,70	430,25	2,02				
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70				

7 день ВТОРНИК

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подлинка 12-18 лет.																	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,60	5,70	31,30	199,20	0,99	0,00	9,86	0,00	15,77	19,99	53,93	0,99	422	2017		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021		
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	150	0,45	0,45	13,35	66,00	3,45	8,10	3,15	7,65	0,90	3,14	5,54	2,39	ТТК 3	2024		
Итого за прием пищи:	420	7,65	7,45	56,15	329,10	4,46	8,40	22,50	7,65	75,71	33,62	105,32	4,25				
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70				

8 день СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подлинка 12-18 лет.																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,20	1,50	0,00	13,20	0,00	0,00	0,80	0,00	0,04	0,00	0,07	0,00	79	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	93,50	0,05	0,00	0,00	0,44	7,99	5,60	26,05	0,45	573	2021		
БУЛОЧКА СЫРНАЯ	90	5,1	6,0	11,0	140,5	6,4	0,3	7,9	8,8	19,2	9,6	110,8	4,8	ТТК 1	2023		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	87,90	0,03	0,70	18,98	0,00	108,19	12,59	76,42	0,12	465	2021		
Итого за прием пищи:	350	11,10	10,30	44,30	335,10	6,44	0,96	27,64	9,24	135,38	27,74	213,34	5,37				
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70				

9 день, ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подлинне 12-18 лет.																	
СЛОЙКА С ЯБЛОКАМИ	70	8,0	12,0	9,0	125,0	0,0	0,9	0,0	0,0	10,8	5,7	25,1	0,7	ТТК 26	2023		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т/П	200	0,60	0,00	33,00	136,00	2,60	12,00	12,60	10,60	1,00	5,80	4,20	0,00	501	2013		
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,43	2,11	5,13	0,60	2,11	3,72	1,61	ТТК 3	2024		
Итого за прием пищи:	370	8,70	12,30	50,90	305,00	4,92	18,32	14,71	15,73	12,36	13,65	33,03	2,29				
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70				

10 день, ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подлинне 12-18 лет.																	
КОГЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	80	11,09	11,43	14,86	131,43	0,12	0,00	4,82	0,98	27,82	15,08	9,55	1,47	ТТК 5	2021/2024		
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Т/П	200	1,40	0,20	26,40	120,00	5,40	80,00	2,00	2,60	3,60	5,20	3,80	3,40	501	2013		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	46,80	0,03	10,03	0,00	0,20	16,03	9,00	11,03	2,20	112	2013		
Итого за прием пищи:	380	8,60	6,40	49,00	298,23	5,55	90,03	6,82	3,78	47,45	29,28	24,38	7,07				
Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70				
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	3940	130,13	107,19	526,49	3549,14	48,11	343,37	275,04	68,25	974,76	345,57	1333,05	87,11				

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


С.А.Джеркан
В.И. Чепига

НАКОПИТЕЛЬНАЯ РЕЗЕРВНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПОЛЮЩИН ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-16 ЛЕТ 10-15% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт.	Факт.	Выполн.	Выполн.
Хлеб ржаной	120													-120	0
Хлеб пшеничный	200											0	0	-200	0
Мука пшеничная	20	50,5	57,7	25,3	36	25,3	13,4	47,3	50,5	35,3	25,3	366,6	36,66	16,7	18
Мука картофельная	4											0	0	-4	0
Крупа (злаки), Бобовые	50											0	0	-50	0
Макаронные изделия	20											0	0	-20	0
Картофель	187											0	0	-187	0
Овощи разные, зелень	320											0	0	-320	0
Фрукты свежие	185	100	100	150	100	150		100		120,5	100	920,5	92,05	-92,9	50
Фрукты сухие	20			22,2								22,2	2,22	-17,8	11
Соки фруктовые	200		200		200	200						1000	100	-120	50
Субпродукты (печень, Мясо	40											0	0	-40	0
Птица	78			32,4								64,8	6,48	-71,5	10
Рыба	53					40						40	4	-49,2	10
Молоко	77											0	0	-77	0
Творог	350	115,1	17,2	8,8		11,4	151	50	115,1		8,8	477,4	47,74	-302,3	14
Сыр	60		20				127,8					147,8	14,78	-45,2	25
Сметана	15	15							15			30	3	-10	20
Масло сливочное	10											0	0	-10	0
Масло растительное	35	1,8	2	0,8		0,8	4,4		21,8		0,8	32,4	3,24	-31,8	10
Яйцо	18	8,9	6,6	2,4		1,9			8,9		2,4	31,1	3,11	-14,9	17
Сахарный песок	40	9,5	11,5		2		18	4,2	9,5	1,9		56,6	5,66	-34,3	14
Кондитерские изделия	35	14,9	6,6	12,9			22,8	18,1	14,9	6,1	1,8	99,9	9,99	-25	29
Чай	15				15,7							15,7	1,57	-13,4	10
Какао	2							1				1	0,1	-1,9	5
Кофейный напиток	1,2						2,4					2,4	0,24	-1	20
Дрожжи	2	2,4							2,4			4,8	0,48	-1,5	24
Соль	0,3	0,3	0,3	0,3		0,3		0,3	0,2		0,3	2	0,2	0,5	27
Кисломолочный продукт	5	1,4	1,6	0,6	0,6	0,6	0,1	0,7	1,4	0,6	0,6	8,2	0,82	-4,2	16
	200											0	0	-200	0

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК																	
Подлник 7-11 лет.																	
БУЛЮЧКА СЫРНАЯ	90	5,1	6,0	11,0	140,5	6,4	0,3	7,9	8,8	19,2	9,6	110,8	4,8	ТТК 1	2023		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	0,0	0,6	17,1	0,0	97,5	11,3	68,9	0,1	465	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2	112	2013		
Итого за прием пищи:	370	8,0	8,7	33,0	266,5	6,4	10,9	25,0	9,0	132,6	29,9	190,6	7,1				
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8				

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
2 день ВТОРНИК																	
Подлник 7-11 лет.																	
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	100	16,4	14,0	56,5	346,2	9,1	0,4	24,5	0,0	59,1	11,6	91,1	6,8	№634	2013/2021		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т/П	200	0,6	0,0	33,0	136,0	2,6	12,0	12,6	10,6	1,0	5,8	4,2	0,0	№567	2013		
Итого за прием пищи:	300	17,0	14,0	89,5	482,2	11,7	12,4	37,1	10,6	60,1	17,4	95,3	6,8				
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8				

3 день, СРЕДА

Прим 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подлине 7-11 лет.																	
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	70	9,7	10,0	12,0	115,0	0,1	0,0	4,2	0,9	24,4	13,2	8,4	1,3	ТТК 5	2021/2024		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	16,5	70,1	0,0	71,9	0,0	0,7	10,7	2,9	2,9	0,6	496	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2	112	2013		
Итого за прием пищи:	350	10,7	10,6	38,3	231,9	0,2	81,9	4,2	1,8	51,0	25,0	22,2	4,0				
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8				

4 день, ЧЕТВЕРГ

Прим 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подлине 7-11 лет.																	
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	70	8,0	10,7	4,5	148,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,7	6,8	33,7	0,6	ТТК 23	2023		
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Т/П	200	1,4	0,2	26,4	120,0	5,4	80,0	2,0	2,6	3,6	5,2	3,8	3,4	501	2013		
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,1	0,3	8,9	44,0	2,3	5,4	2,1	5,1	0,6	2,1	3,7	1,6	ТТК 3	2024		
Итого за прием пищи:	370	9,5	11,2	39,8	312,0	7,8	85,4	4,1	7,7	16,9	14,1	41,2	5,6				
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8				

5 день ПЯТНИЦА

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	ТТК 6					
Подлик 7-11 лет.																			
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧ. В ТЕСТЕ	70	7,6	9,2	3,4	160,0	0,1	0,3	22,0	0,8	23,0	12,7	87,6	1,0	ТТК 6	2021/2024				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	501	2021				
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,2	0,8	32,0	139,7	0,1	6,0	0,0	0,6	10,8	56,7	37,8	35,1	112	2013				
Итого за прием пищи:	420	10,8	10,2	55,6	385,7	0,2	10,3	22,0	1,6	47,8	77,4	139,4	38,9						
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8						

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	ТТК 6					
Подлик 7-11 лет.																			
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	100	13,00	5,00	13,00	149,00	0,05	0,30	50,70	0,20	111,00	18,00	164,00	0,60	284	2021				
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,5	1,0	1,6	16,9	0,0	0,1	5,6	0,0	14,9	1,8	10,5	0,0	406	2021				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	12,4	84,6	0,3	0,6	17,1	0,0	100,2	20,1	82,0	0,6	462	2021				
Итого за прием пищи:	300	16,5	8,6	27,0	250,5	0,3	1,0	73,4	0,2	226,1	39,9	256,5	1,2						
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8						

7 день ВТОРНИК

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подлик 7-11 лет.																	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,6	5,7	31,3	199,2	1,0	0,0	9,9	0,0	15,8	20,0	53,9	1,0	422	2017		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,3	57,6	0,0	0,3	8,5	0,0	53,1	9,4	41,3	0,8	460	2021		
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,1	0,3	8,9	44,0	2,3	5,4	2,1	5,1	0,6	2,1	3,7	1,6	ТТК 3	2024		
Итого за прием пищи:	350	7,1	7,2	50,6	300,8	3,3	5,7	20,5	5,1	69,5	31,5	98,9	3,4				
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8				

8 день СРЕДА

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подлик 7-11 лет.																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	0,7	0,0	6,6	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	79	2021		
БУЛОЧКА СЫРНАЯ	90	5,1	6,0	11,0	140,5	6,4	0,3	7,9	8,8	19,2	9,6	110,8	4,8	ТТК 1	2023		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	87,9	0,0	0,7	19,0	0,0	108,2	12,6	76,4	0,1	465	2021		
Итого за прием пищи:	300	8,0	9,2	24,6	235,0	6,4	1,0	27,2	8,8	127,4	22,1	187,3	4,9				
Норма по СанПиН:	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8				

9 день ЧЕТВЕРГ

Прем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подлик 7-11 лет.																	
СЛОЙКА С ЯБЛОКАМИ	70	8,0	12,0	9,0	125,0	0,0	0,9	0,0	0,0	10,8	5,7	25,1	0,7	ТТК 26	2023		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т/П	200	0,6	0,0	33,0	136,0	2,6	12,0	12,6	10,6	1,0	5,8	4,2	0,0	501	2013		
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,1	0,3	8,9	44,0	2,3	5,4	2,1	5,1	0,6	2,1	3,7	1,6	ТТК 3	2024		
		Итого за прием пищи:															
	370	8,7	12,3	50,9	305,0	4,9	18,3	14,7	15,7	12,4	13,6	33,0	2,3				
		Норма по СанПиН:															
	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8				

10 день ПЯТНИЦА

Прем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подлик 7-11 лет.																	
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	70	9,7	10,0	12,0	115,0	0,1	0,0	4,2	0,9	24,4	13,2	8,4	1,3	ТТК 5	2021/2024		
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Т/П	200	1,4	0,2	26,4	120,0	5,4	80,0	2,0	2,6	3,6	5,2	3,8	3,4	501	2013		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0,0	10,0	0,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2	112	2013		
		Итого за прием пищи:															
	370	11,5	10,6	48,2	281,8	5,5	90,0	6,2	3,7	43,9	27,4	23,1	6,9				
		Норма по СанПиН:															
	300	11,5	11,8	50,2	352,0	0,2	9,0	0,1	1,8	150,0	165,0	37,5	1,8				
		Итого за 10 дней:															
	3500	107,8	107,8	102,6	457,5	3051,4	46,8	316,8	234,4	64,2	787,6	298,3	1087,5				

Составил инженер-технолог:
Генеральный директор "ООО Компания питания"


С.А.Деркач
Б.И. Чепига

РАСПОСЛАГАННЯ ВЕДОМСТВА ПРАДМОНАГАВА ПРАДМОНАГАВА ПРАДМОНАГАВА ДЛЯ ДЕТСЬКА 7-14 ЛІТЬ ЗАЛІЖУВАТИ СУТТІВНІ НОРМИ ПРОДУКТІВ.

Найменування продукту	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	Випол-нення, г	Випол-нення, %
Хліб ржаної	80													-80	0
Хліб пшеничний	150													-150	0
Мука пшенична	15	50,5	57,7	22,2	36	22,2	7,8	47,3	50,5	35,3	22,2	351,7	35,17	20,2	23
Мука картофельна	3											0	0	-3	0
Крупа (злаки), бобовые	45											0	0	-45	0
Макаронные изделия	15											0	0	-15	0
Картофель	187											0	0	-187	0
Овощи разные, зелень	280											0	0	-280	0
Фрукты свежие	185	100								120,5	100	770,5	77,05	-107,9	42
Фрукты сухие	15			20								20	2	-13	13
Соки фруктовые (овощные)	200		200							200	200	1000	100	-120	50
Субпродукты (печень, язык, Мясо	30											0	0	-30	0
Мясо	70			28,4								28,4	56,8	-64,3	8
Птица	35											33,5	3,35	-31,6	10
Рыба	58											0	0	-58	0
Молоко	300	105,1	17,2	7,7								422,8	42,28	-257,7	14
Творог	50		20				84,6					104,6	10,46	-39,5	21
Сыр	10	15							15			30	3	-5	30
Сметана	10											0	0	-10	0
Масло сливочное	30	1,8	2	0,7								20,5	2,05	-27,9	7
Масло растительное	15	8,9	6,6	2,1								30,3	3,03	-12	20
Яйцо	40	9,5	11,5		2							48,6	4,86	-35,1	12
Сахарный песок	30	13,9	6,6	11,6								89,2	8,92	-21,1	30
Кондитерские изделия	10				15,7							15,7	1,57	-8,4	16
Чай	1											0,9	0,09	-0,9	9
Какао	1						2,2					2,2	0,22	-0,8	22
Кофейный напиток	2	2,2										4,4	0,44	-1,6	22
Дрожжи	0,2	0,2	0,2	0,2								1,4	0,14	0,6	17
Соль	3	0,3	0,6	0,5								4,2	0,42	-2,2	14
Кисломолочный продукт	200											0	0	-200	0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908412

Владелец Степура Ирина Александровна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025