

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)
Летне-осеннее
с 12-18 лет
Обед

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

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

## Apparente de la mente de la competition della competition de la competition de la competition della competition della co

### Разработано согласно требованиям и нормим СанПин 2.3/2.4.3590-20 Обед для категории детей 12-18 лет сезон лето-осень.

Обед 12-18 лет.  СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ПЛОВ С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД.  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ) Итого за прием пищи:	Прием пищи, наименование блюда	1 день
250 230 200 80 50 150 960 <b>800</b>	Масса порции	
6,30 14,12 1,00 6,06 4,00 0,60 32,08 <b>31,50</b>	Белки, г	Пнш
3,60 9,42 0,20 0,69 0,80 0,60 15,31 32,20	Жиры, г	Пищевые вещества
14,50 28,48 20,20 39,09 20,10 14,60 136,97 <b>134,00</b>	Белки, г Жиры, г Углев, г	ства
6,30       3,60       14,50       115,30       0,16         14,12       9,42       28,48       255,96       0,05         1,00       0,20       20,20       85,80       0,02         6,06       0,69       39,09       185,94       0,08         4,00       0,80       20,10       103,40       0,12         0,60       0,60       14,60       70,30       0,03         32,08       15,31       136,97       816,70       0,46         31,50       32,20       134,00       952,00       0,40	ценность,	Энергети-
0,16 0,05 0,02 0,02 0,08 0,12 0,46 0,46	В1, мг	
4,73 0,00 4,00 0,00 0,00 14,98 23,71 24,00	C, MF	Витамины
17,43 0,25 17,20 0,69 0,00 0,20 0,00 0,89 0,00 1,15 0,00 0,30 34,63 3,48 <b>0,30 3,80</b>	A, MI	мины
0,25 0,69 0,20 0,20 0,89 1,15 0,30 3,48 3,80	E, MI	
35,19 23,00 13,97 15,90 16,56 23,93 128,55	Са, мг	
34,25 32,20 7,98 11,13 33,11 8 13,44 5 132,11 0 580,00	Мд, мг	Иннеральн
17,43     0,25     35,19     34,25     88,89     2,03       17,20     0,69     23,00     32,20     100,01     0,82       0,00     0,20     13,97     7,98     13,97     2,80       0,00     0,89     15,90     11,13     51,65     0,89       0,00     1,15     16,56     33,11     117,40     2,21       0,00     0,30     23,93     13,44     16,45     3,29       34,63     3,48     128,55     132,11     388,37     12.04       0,30     3,80     420,00     580,00     105,00     6,30	Р, мг	Минеральные веществ:
17,43     0,25     35,19     34,25     88,89     2,03       17,20     0,69     23,00     32,20     100,01     0,82       0,00     0,20     13,97     7,98     13,97     2,80       0,00     0,89     15,90     11,13     51,65     0,89       0,00     1,15     16,56     33,11     117,40     2,21       0,00     0,30     23,93     13,44     16,45     3,29       34,63     3,48     128,55     132,11     388,37     12,04       0,30     3,80     420,00     580,00     105,00     6,30	Fe, MF	ង
113 375 501 573 574 112	туры	№ рецеп-
2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021 2013	benearing	

Обед 12-18 лет.  ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)  СВЕКОЛЬНИК  БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ  КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ  Итого за прием пиши:	Прнем пищи, наименование блюда	2 день
100 250 100 180 200 200 70 45 945 <b>800</b>	Масса порции	
0,80 2,40 10,00 3,42 0,10 5,40 3,60 25,72 31,50	Белки, г	
0,00 4,80 22,11 7,74 0,10 0,60 0,70 36,05 32,20	Жиры, г	Пищевые вещества
0,80 0,00 2,50 2,40 4,80 10,40 10,00 22,11 27,80 3,42 7,74 16,84 0,10 0,10 11,60 5,40 0,60 34,70 3,60 0,70 18,10 25,72 36,05 121,94 31,50 32,20 134,00	Белки, г Жиры, г Углев, г	цества
0,80     0,00     2,50     14,00     0,03       2,40     4,80     10,40     93,70     0,06       10,00     22,11     27,80     251,10     88,74       3,42     7,74     16,84     153,00     0,10       0,10     0,10     11,60     47,80     0,00       5,40     0,60     34,70     164,80     0,08       3,60     0,70     18,10     93,10     0,11       25,72     36,05     121,94     817,50     89,12       31,50     32,20     134,00     952,00     0,40	ческая ценность, ккал	Энергети-
0,03 0,06 88,74 0,10 0,00 0,08 0,11 89,12	B1, Mr	
10,02 7,94 0,50 10,80 0,00 0,00 30,06 <b>24,00</b>	C, Mr	Витамины
0,10 0,00 623,32 5,40 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,30	A, Mr	мины
0,00 2,40 12,00 3,52 0,10 0,77 1,04 2, 19,83 3,80	E, Mr	
23,05 36,94 1,60 54,18 10,80 14,09 14,92 155,58	Са, мг	=
5 14,03 4 28,39 5 5,87 8 39,70 0 3,10 9 9,86 9 9,86 12 29,83 22 29,83 58 130,78	Мд, мг	Линеральн
0,10       0,00       23,05       14,03       42,08       0,60         0,00       2,40       36,94       28,39       61,56       1,46         623,32       12,00       1,60       5,87       40,90       22,00         5,40       3,52       54,18       39,70       85,78       1,57         5,40       3,52       54,18       39,70       85,78       1,57         0,00       0,10       10,80       3,10       2,00       0,40         0,00       0,77       14,09       9,86       45,90       0,78         0,00       1,04       14,92       29,83       105,77       1,99         6,28,82       19,83       155,58       130,78       383,99       28,80         0,30       3,80       420,00       580,00       105,00       6,30	Р, мг	Минеральные вещества
2       0,10       0,00       23,05       14,03       42,08       0,60         4       0,00       2,40       36,94       28,39       61,56       1,46         4       0,00       2,40       36,94       28,39       61,56       1,46         5       40,90       22,00       22,00       22,00       22,00       22,00       22,00       22,00       22,00       22,00       22,00       20,00       20,40       20,00       2,00       0,40       20,00       2,00       0,40       20,00       2,00       0,78       20,00       0,78	Fe, Mr	20
106 98 TTK-17 177 486 573 574	туры	№ рецеп-
2013 2021 2021 2023 2021 2021 2021 2021	рецентур	

	иши:					вая с овощами		SHЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	РАССОЛЬНИК 2:	Обед 12-18 лет.		Прием пищи, наименование блюда пор		3 день
800 3	910 3	40 3	60 4	30 1	200 0	180 4	30 1	120 15	250 2		-	Масса порции Бел		
1,50	1,40	3,20	4,60	1,20	0,10	4,10	1,00	15,00	2,20			Белки, г Жиры, г Углев, г	Пищев	
32,20	21,30	0,60	0,50	9,30	0,10	3,70	0,70	1,80	4,60			іпры, г	Пищевые вещества	
134,00	134,10	16,00	29,60	19,00	11,60	40,90	2,70	6,20	8,10			Углев, г	гва	
31,50 32,20 134,00 952,00	31,40 21,30 134,10 853,50	82,40	140,90	164,80	47,80			100,80	82,30			ческая ценность, ккал	Энергети-	
0,40	0,40	0,10	0,0/	0,02	0,00	0,04	0,01	0,08	0,08			B1, Mr		
24,00	7,98	0,00	0,00	0,00	0,80	1	-	0,84	5,05			C, MI	Витамины	1
0,50	103,27	0,00	0,00	1,85	0,00	10,34	38,40	40,08	0,00			А, мг	ишы	
3,80	1,29	7,92	0,00	1,41	0,10	0,04	0,00	1,00	2,30	2 20		E, MI		
420,00	10,221	13,20	12 20	12 04	2 15	10,04	162/	27,4/	51 47	12 75		Са, мг		
200,00	500 00	120 00	26 40	8 43	1 85	3 10	3/1 /10	3 60	3/171	17 50		Мg, мг	Annepane	
100,00	105.00	7 20 122 81 120 90 510 42	03 60	39 23	17 78	200	94 60	7 70	21426	46 75		P, Mr	Annchanonous Service	Tronge of
0,30 3,80 420,00 360,00 103,00 950	630	5.16	1.76	0 0 66 12 04 8 43 39 23 0.67	0.18	0.40	0.22	0.16	1 04	0.73		Fe, MI		13
L		- 1	- 1	1	- 1	486	211	54-3coyc 2022	308	99		туры	№ рецеп-	-
			2021	2021	2021	2021	2021	2022	2021	2021		рецентур	Сборник	

	иши:			E)	УКТОВ	ЮВНОЙ	ИВЫЕ	CMETAHA 15%	1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	Обед 12-18 лет.	Прием пищи, наименование блюда пол	4 день
	895	40	60	25	200	30	180	0	250	100		рши Б	
31,50	34,30	3,20	4,60	1,90	0,60	1,00	19,80	0,20	1,90	1,10		елки,	
32,20	32,82	0,60	0,50	2,50	0,10	0,70	22,32	1,50	4,40	0,20		Жиры,	
134,00	105,20	16,00	29,50	18,60	20,10	2,70			_	3,80		Углев,	
31,50   32,20   134,00   952,00	34,30 32,82 105,20 821,80	82,40	140,20	103,80	84,00	21,20	275,20	15,90	/5,00	24,10		порци Белки, Жиры, Углев, и-ческая В1, мг	
0,40	0,41	-	+	+	0,01	0,01	0,0/	0,00	0,04	0,07		В1, мг	
24,00	47,07	0,00	0,00	0,00	0,20	0,80	13,00	0,02	8,00	25,05		C, Mr	Витамины
0,50	84,/0	0,00	0,00	2,30	0,00	38,40	34,40	9,00	0,00	0,00		A, MI	ИНЫ
3,80	0,70		0,00	1,10	0,40	0,00	0,04	0,00	0.02	0,70	0 10	E, MI	
420,00	17,701	1570	12.76	11 08		20,10	376	13 70	8 00	36.75	1// 02	Са, мі	Ми
) 500,00	700 00	1 137 00	13 20 26 40	8 30	5 00	14 40	3 60	36,00	0.87	_	20 02	Мд, мг	неральн
3,80 420,00 300,00 103,00	105.00	157 27 137 90 483 26	03.60	39.04	05 66	19 20	7 20	13 20 36 00 221 43	524	49 00	20.90	P, Mr	Минеральные вещества
	6.30	7.28	1.76	0.68		0.69	0.16	1.44	0.02	1.10	0 90	<b>Fe, мг</b>	ства
L		- 1	574			495	54-3coyc	333	433	95	106	Е, МГ Са, МГ Мд, МГ Р, МГ Ге, МГ решен-	No
			2021	2021	2021	2021	2022	2021	2021	2021	2013	ИК	Сборн

ЭДЕНЬ															
		Пип	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Витамины	ины		N.	ннеральн	Минеральные вещества		Vi nement	Сборник
Прнем пищи, наименование блюда	Масса порции	Белкн, г	Белки, г Жиры, г Углев, г	Углев, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	A, MF	E, MI	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	туры	рецентур
Обед 12-18 лет.															
ОВОШИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0.80	0.00	2.50	14,00	0.03	10,02	0,10	0,00	23,05	14,03	42,08	0,60	106	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)		6.30	3.60	14,70	116,30	0,16	4,78	17,59		35,51	34,55	-	2,04	113	2021
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ		6.50	20.00	12,70	193,30	3,30	2,00	6,29	9,89	4,30	3,50	15,98	1,60	TTK 38	2023
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	- 1	_	2,70	21.20	0,01	0,80	38,40	0,00	1	3,60	7,20	0,16	54-3coyc 2022	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	- 1			220,30	0,07	3	37,61 0,90 14,33	0,90	14,33	8,95	53,74	1,26	256	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.10		11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80 3,10	3,10	2,00	0,40	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,20	0,08	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39		0,68	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	0,92 13,20 26,40 93,60		1,76	5/4	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,39	44,00	2,30	1	2,30	5,11	0,60	0,60 2,10 3,70		1	11K 3 2024	2024
Итого за прием пищи:	1060	29,20	31,70	133,39	29,20   31,70   133,39   879,50	6,05	23,81	102,29 17,83 116,53 104,62 347,04	17,83	116,53	104,62	347,04	10,10		
Норма по СанПин:	800	31.50	32,20	134,00	31.50   32.20   134.00   952.00	0,40	24,00	0,30   3,80   420,00   580,00   105,00   6,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

		ПиП	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Витамины	шны		7	Линеральні	Минеральные вещества		NO	Channe
Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Белки, г Жиры, г Углев, г	Жиры, г	Углев, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, MF	А, мг	E, MI	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	туры рецептур	рецептур
Обед 12-18 лет.															
СУП ИЗ ОВОШЕЙ	250	2.00	4.60	6.40	74.40	0.09	7,29	0,00	2,36	22,86	22,86 18,34 45,48		0,71	116	2021
СЕРЛИЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	100	18.00	5.50	5.70	145.30	0.13	5,00	42,00	0,84	18,00	18,00 212,00 157,00	157,00	4,35	361	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОШАМИ	180	4.10	3.70	40.90	213.30	0.04	0,49		0,34	16,34	0,34   16,34   34,40   94,60	94,60	0,22	211	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.60	0.10	20.10	84,00	0.01	0,20		0,40	20,10	0,40 20,10 14,40 19,20		0,69	495	2021
КОНЛИТЕРСКОЕ ИЗЛЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	30	1.17		18.75		0.02	0,00		1,41	2,40	1,80	-	0,18	580	2021
хлев Пшеничный	60	4.60		29.60		0.07	0,00	0,00	0,66	12,04	0,66   12,04   8,43   39,23	39,23	0,67	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.50	0.50	12.20	62.40	0.08	0.00	0.00	0,71	10,04	20,09	10,04   20,09   71,19   1,34	1,34	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2.30	0.80		144.00	0.06		0,00		12,00	63,00	12,00 63,00 42,00	39,00	112	2013
Итого за прием пиши:	1000	35.27	24.88	166.65	35.27 24.88 166.65 1 026.60 0.50	0.50		60,14	7,32	113,78	7,32   113,78   372,46   481,20	481,20	47,16		
Норма по СанПин:		31,50	32,20	134,00	31,50 32,20 134,00 952,00 0,40	0,40		0,30	3,80	420,00	580,00	3,80   420,00   580,00   105,00	6,30		

/ Депр

															-
		Пип	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Витамины	нны		W	Минеральные вещества	е вещества		Vi pellen-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Белки, г Жиры, г Углев, г	Углев, г	ческая ценность, ккал	B1, Mr	C, Mr	A, MT	E, Mr	Са, мг	Мg, мг	P, MI	Fe, мг	Туры	рецептур
Обед 12-18 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	0,03	10,02	0,10	0,00	23,05	14,03	42,08	0,60	106	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,60	5,10	13,20	109,10	0,09		0,00	2,34	16,68	25,40	60,76	0,85	100	2021
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100		11,07	2,21	146,40	0,03		52,90	0,43	17,85		49,30	0,83	367	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07		37,61	0,90	14,33	8,95	53,74	1,26	256	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД.	200	1,00	$0,\!20$	20,20	85,80	0,02		0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501.	1707
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,50	164,80	0,08			0,77	14,03	9,83	45,71	0,78	5/3	1707
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,10	103,40	0,12		0,00	1,15	16,56	16,56 33,11 117,40 2,21	117,40	2,21	574	1707
Итого за прием пищи:	950	29,80	23,67	23,67   128,01	843,00	0,44		90,61	5,79	116,47	112,20	382,96	9,33		
Норма по СанПин:	800	31.50	32.20	31.50   32.20   134.00   952.00	952,00	0,40	24,00	0,30   3,80   420,00   580,00   105,00   6,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

THAIL

		Пиш	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Витамины	ины		7	Минеральные вещества	не вещества		10	) Annua
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Белки, г Жиры, г Углев, г	Углев, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	A, MF	E, Mr	Са, мг	Мg, мг	P, MT	Fe, мг	туры	рецептур
Обед 12-18 лет.															
ОВОШИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИЛОР)	100	1.10	0.20	3.80	24.10	0.07	25.05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013
БОРШ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.90	4.40	7.00	75.00	0.04			2,3	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021
CMETAHA 15%	10		1.50		15,90	0,00		9,60	0,0	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	210		19,15	- 1	386,40	0,06	0,92	31,90	0,6	20,16	7   20,16   44,52   225,12	225,12	2,20	330	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.10	0.10	11.60	47.80	0,00		0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.30	0.60	34,40	164,80	0.07	0,00	0,00	0,78	14,02	9,82	45,50	0,78	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.00	0.77	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,57	33,14	117,52	1,21	574	2021
Итого за прием пищи:	890	1	26,72		816,40	0,36		41,50	5,78	120,33	120,33 134,69 470,43	470,43	6,61		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	31,50   32,20   134,00   952,00   0,40	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	420,00   580,00   105,00   6,30	105,00	6,30		

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФ. ПО-РУССКИ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ФРУКТЫ (НЕКТАРИН) Итого за прием пищи:	прием пици, наименование блюда	П
250 250 200 40 70 30 100 940 <b>800</b>	порции	Macca
10,00 17,40 0,60 1,56 5,40 2,50 0,10 37,56 <b>31,50</b>	Белки, г	-
9,40 4,30 0,10 12,24 0,60 0,50 0,30 27,44 <b>32,20</b>	Жиры, г	инщевые вещества
10,00 9,40 15,90 17,40 4,30 18,60 0,60 0,10 20,10 1,56 12,24 25,00 5,40 0,60 34,80 2,50 0,50 12,20 0,10 0,30 8,39 37,56 27,44 134,99 31,50 32,20 134,00	Белки, г Жиры, г Углев, г	ества
10,00     9,40     15,90     188,70       17,40     4,30     18,60     184,30       0,60     0,10     20,10     84,00       1,56     12,24     25,00     216,40       5,40     0,60     34,80     164,80       2,50     0,50     12,20     62,40       0,10     0,30     8,39     44,00       37,56     27,44     134,99     908,60       31,50     32,20     134,00     952,00	ческая ценность, ккал	энергети-
0,10 0,20 0,01 0,03 0,03 0,08 0,08 2,30 2,80 <b>0,40</b>	В1, мг	
8,10 7,40 0,20 0,00 0,00 0,00 0,00 5,41 21,11 24,00	C, MI	Вита
0,20 29,00 0,00 2,40 0,00 0,00 0,00 2,30 33,90 <b>0,30</b>	A, MF	Витамины
1,50 1,40 0,40 1,90 0,78 0,71 5,11 11,80 <b>3,80</b>	E, Mr	
31,10 50,00 20,10 3,20 14,15 10,04 0,60 129,19	Са, мг	
32,80 126,00 53,00 259,00 14,40 19,20 2,40 16,60 9,90 46,11 20,09 71,19 2,10 3,70 134,69 541,80 580,00 105,00	Мg, мг	Минепаль
8,10       0,20       1,50       31,10       32,80       126,00       1,90         7,40       29,00       1,40       50,00       53,00       259,00       1,60         0,20       0,00       0,40       20,10       14,40       19,20       0,69         0,00       2,40       1,90       3,20       2,40       16,60       0,24         0,00       0,78       14,15       9,90       46,11       0,79         0,00       0,71       10,04       20,09       71,19       1,34         5,41       2,30       5,11       0,60       2,10       3,70       1,60         21,11       33,90       11,80       129,19       134,69       541,80       8,16         24,00       0,30       3,80       420,00       580,00       105,00       6,30	P, Mr	Минепальные вешества
	Fe, Mr	20
123/145 313 495 580 573 574 TTK 3	№ рецеп- туры	
2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021	Сборинк рецептур	

10 день

ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/П       100         СУП С МАКАРОН. ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ       250         РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ       120         СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ       30         ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ       180         НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА       200         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       70         ХЛЕБ РЖАНОЙ       40         ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)       100         Итого за прием пищи:       1090         Норма по СанПин:       итого за 10 дней:       9640	Прием пищи, наименование блюда	
100 250 120 30 180 200 200 70 40 100 1090 <b>9640</b>	порции	
1,90 2,90 5,00 1,00 4,90 0,70 5,40 3,20 0,40 25,40 31,50 309,0	Белки, г	IIII
1,90     8,90     7,70       2,90     4,20     12,20       5,00     14,40     7,20       1,00     0,70     2,70       4,90     7,20     10,40       0,70     0,30     18,30       5,40     0,60     34,80       5,40     0,60     16,00       0,40     0,40     9,80       25,40     37,30     119,10       31,50     32,20     134,00       309,0     277,4     1277	Жиры, г	инщевые вещества
1,90     8,90     7,70       2,90     4,20     12,20       5,00     14,40     7,20       1,00     0,70     2,70       4,90     7,20     10,40       0,70     0,30     18,30       5,40     0,60     34,80       3,20     0,60     16,00       0,40     0,40     9,80       25,40     37,30     119,10       31,50     32,20     134,00       309,0     277,4     1277	Белки, г Жиры, г Углев, г	ества
1,90     8,90     7,70     119,20     0,02       2,90     4,20     12,20     97,80     0,06       5,00     14,40     7,20     160,27     8,30       1,00     0,70     2,70     21,20     0,01       4,90     7,20     10,40     125,90     0,14       0,70     0,30     18,30     77,90     0,01       5,40     0,60     34,80     164,80     0,08       3,20     0,60     16,00     82,40     0,10       0,40     0,40     9,80     47,00     0,04       25,40     37,30     119,10     897,17     8,76       31,50     32,20     134,00     952,00     0,40       309,0     277,4     1277     8,681,1     109,3	ческая ценность, ккал	Энергети-
0,02 0,06 8,30 0,01 0,14 0,01 0,08 0,04 8,76 0,40	B1, Mr	
7,03 3,80 1,80 0,80 4,86 79,92 0,00 0,00 10,06 108,27 24,00 346,2	С, мг	Ruma
0,00 2,20 28,68 38,40 35,96 0,00 0,00 0,00 105,24 <b>1285</b>	мг А, мг	
3,12 1,95 16,68 0,00 0,18 0,80 0,78 0,92 0,20 24,63 <b>3,80</b>	E, Mr	
41,17 15,06 16,75 17,00 5,50 11,94 2,76 3,60 44,96 28,79 111,89 3,20 111,89 3,20 114,15 9,90 13,20 26,40 13,20 26,40 16,66 9,03 166,44 124,92 420,00 580,00 1327 1514	Са, мг	
	Минеральн	
	Минеральные вещества Мg, мг Р, мг	
0,70 0,81 8,60 0,16 1,00 0,61 0,79 1,76 2,21 16,64 <b>6,30</b>	Fe, MI	
115 129 TTK-3 54-3coyc 377 496 573 574 112	№ рецеп- туры	
2013 2021 2023 2022 2022 2021 2021 2021	Сборник рецептур	

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

С.А.Деркач

# НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ 30-35% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.

	0,1	70 1,5	60	4,8	60	70	70	30 70 2	40 75 1,5	415 685 16,7	41,5 68,5 1,67	295 368,9 -18,3
69,6		45,7	9	27,7	45,7	4,1	58			259,8	25,98	1
3		1	}	61,2		61,2	0		12,5	134,9	13,49	
52,1	110,6	75	20	52,1	20	62,5	20	226,9	268,8	908	90,8	-96,2
39	309,2	85,3	261,8	133,7	84,7	133,7	211,5	20,3	148,2	1427,4	142,74	-177,3
150	20	20	20	120	150		20	100	100	700	70	-115
200					20			20	22,2	62,2	6,22	-13,8
200	2				2	200				400	40	-160
	65		100		93,/		75	<i>A A</i>		127,1	12,71	ı
72,5	G		100	28,9		64.6	70	C4		166	16.6	-36.4
		79,2						85	81,6	245,8	24,58	-52,4
		10,8		23					46,6	80,4	8,04	-342
										0	0	-60
										0	0	-15
	2,5		10			3,6	10			26,1	2,61	
3,1	5,1	4,5	9,9	14,5	7,6	13,6		3	13	74,3	7,43	-27,6
8,2	5,2	6,1	5,3	2,4	4,8	4,1	7,2	4,5	7,3	55,1	5,51	-11
	7,5	14,4				0,5		3,3	18	43,7	4,37	-35,6
	12,5	10,8	13,3	10,8	10		12,5	10	11,9	91,8	9,18	-25,8
		30	25		30			40		125	12,5	-2,5
										0	0	-2
										0	0	-1,2
										0	0	-2
										0	0	-0,3
1,2	2,1	1,6	2,1	1,3	1,2	1,8	1,4	1,2	2,3	16,2	1,62	-1,8
	69,6 52,1 39 150 200 200 2,5 72,5 72,5 1,2		0,1 110,6 309,2 20 20 33,4 65 65 5,1 5,1 5,2 7,5 12,5 12,5	0,1 1,5 45,7 410,6 75 309,2 85,3 20 20 20 20 33,4 33,4 65 65 65 79,2 10,8 10,8 12,5 10,8 30 2,1 1,6	0,1 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1	0,1     1,5     4,8       10,6     45,7     9     27,7       110,6     75     20     52,1       309,2     85,3     261,8     133,7       20     20     20     120       33,4     100     28,9       65     100     28,9       79,2     23       10,8     23       2,5     10,8     23       5,1     4,5     9,9     14,5       5,2     6,1     5,3     2,4       7,5     14,4     5,3     2,4       7,5     10,8     13,3     10,8       12,5     10,8     13,3     10,8       2,1     1,6     2,1     1,3	0,1     1,5     1,5     4,8     4       6     45,7     9     27,7     45,7       110,6     75     20     52,1     20       309,2     85,3     261,8     133,7     84,7       20     20     20     120     150       20     20     20     120     150       33,4     33,4     93,7     93,7       65     100     28,9     93,7       65     10,8     23     23       10,8     23     23     23       2,5     10,8     23     23       5,1     4,5     9,9     14,5     7,6       5,2     6,1     5,3     2,4     4,8       12,5     10,8     13,3     10,8     10       12,5     10,8     13,3     10,8     10       30     25     30       2,1     1,6     2,1     1,3     1,2	0,1     1,5     1,8     4     1,3       1     45,7     9     27,7     45,7     4,1       110,6     75     20     52,1     20     62,5       309,2     85,3     261,8     133,7     84,7     133,7       20     20     20     120     150       20     20     20     20     20       33,4     33,4     33,7     20     20       65     100     28,9     64,6       79,2     28,9     64,6       2,5     10,8     23     36       5,1     4,5     9,9     14,5     7,6     13,6       5,2     6,1     5,3     2,4     4,8     4,1       7,5     14,4     5,3     2,4     4,8     4,1       7,5     14,4     5,3     2,4     4,8     4,1       30     25     30     0,5       2,1     1,6     2,1     1,3     1,2     1,8	0,1     1,5     1,5     4,8     4     1,3       10,6     45,7     9     27,7     45,7     4,1     58       110,6     75     20     52,1     20     62,5     20       309,2     85,3     261,8     133,7     84,7     133,7     211,5       20     20     20     120     150     20       33,4     33,4     93,7     20     20       65     100     28,9     64,6     75       79,2     23     36     10       2,5     10,8     23     3,6     10       5,1     4,5     9,9     14,5     7,6     13,6     7,2       7,5     14,4     5,3     2,4     4,8     4,1     7,2       12,5     10,8     13,3     10,8     10     12,5       30     25     30     25     30     12,5       2,1     1,6     2,1     1,3     1,2     1,8     1,4	0,1         1,5         1,5         4,8         4         1,3         2           1,0         45,7         9         27,7         45,7         4,1         58         2           110,6         75         20         52,1         20         62,5         20         226,9           309,2         85,3         261,8         133,7         84,7         133,7         211,5         20,3           20         20         20         120         150         20         20         100           33,4         3,4         100         20         20         20         20           65         100         28,9         64,6         75         45           79,2         28,9         64,6         85           10,8         23         3         85           5,1         4,5         9,9         14,5         7,6         13,6         10           2,5         10,4         5,3         2,4         4,8         4,1         7,2         4,5           7,5         14,4         5,3         2,4         4,8         4,1         7,2         4,5           3,3         10,8         10,0 <td>0,1         1,5         1,5         4,8         4         1,3         2         1,5           10,6         45,7         9         27,7         45,7         4,1         58         12,5           110,6         75         20         61,2         61,2         61,2         12,5           309,2         85,3         261,8         133,7         84,7         133,7         211,5         20,3         148,2           20         20         20         120         150         20         20         100         100           33,4         10         20         20         20         20         22,2           65         100         28,9         64,6         75         45           10,8         23         10         85         81,6           2,5         10,8         23         85         81,6           3,1         4,5         9,9         14,5         7,6         13,6         3         13           5,2         6,1         5,3         2,4         4,8         4,1         7,2         4,5         7,3           12,5         10,8         13,3         10,8         10         <td< td=""><td>0,1         1,5         1,5         4,8         4         1,3         2         1,5         16,7           10,0         45,7         9         27,7         45,7         4,1         58         2         15,98           110,6         75         20         22,7         45,7         4,1         58         259,8           309,2         85,3         261,8         133,7         84,7         133,7         211,5         20,0         126,8         190,8           20         20         20         120         150         20         100         100         20,0           20         20         120         150         20         100         100         100           33,4         100         20         20         20         22,2         62,2           65         100         28,9         64,6         75         45         285           10,8         23         23         45         46,6         80,4         60           2,5         10,8         23         23         48         41         7,2         45         85         81,6         245,8         80,4           5,1         &lt;</td></td<></td>	0,1         1,5         1,5         4,8         4         1,3         2         1,5           10,6         45,7         9         27,7         45,7         4,1         58         12,5           110,6         75         20         61,2         61,2         61,2         12,5           309,2         85,3         261,8         133,7         84,7         133,7         211,5         20,3         148,2           20         20         20         120         150         20         20         100         100           33,4         10         20         20         20         20         22,2           65         100         28,9         64,6         75         45           10,8         23         10         85         81,6           2,5         10,8         23         85         81,6           3,1         4,5         9,9         14,5         7,6         13,6         3         13           5,2         6,1         5,3         2,4         4,8         4,1         7,2         4,5         7,3           12,5         10,8         13,3         10,8         10 <td< td=""><td>0,1         1,5         1,5         4,8         4         1,3         2         1,5         16,7           10,0         45,7         9         27,7         45,7         4,1         58         2         15,98           110,6         75         20         22,7         45,7         4,1         58         259,8           309,2         85,3         261,8         133,7         84,7         133,7         211,5         20,0         126,8         190,8           20         20         20         120         150         20         100         100         20,0           20         20         120         150         20         100         100         100           33,4         100         20         20         20         22,2         62,2           65         100         28,9         64,6         75         45         285           10,8         23         23         45         46,6         80,4         60           2,5         10,8         23         23         48         41         7,2         45         85         81,6         245,8         80,4           5,1         &lt;</td></td<>	0,1         1,5         1,5         4,8         4         1,3         2         1,5         16,7           10,0         45,7         9         27,7         45,7         4,1         58         2         15,98           110,6         75         20         22,7         45,7         4,1         58         259,8           309,2         85,3         261,8         133,7         84,7         133,7         211,5         20,0         126,8         190,8           20         20         20         120         150         20         100         100         20,0           20         20         120         150         20         100         100         100           33,4         100         20         20         20         22,2         62,2           65         100         28,9         64,6         75         45         285           10,8         23         23         45         46,6         80,4         60           2,5         10,8         23         23         48         41         7,2         45         85         81,6         245,8         80,4           5,1         <



#### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)
Летне-осеннее
с 7-11 лет
Обед

специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебнодетских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, 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 технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов,

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

## andre (consolication) density and an analysis of

## Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.5590-20 <u>Обед</u> для категории детей 7-11 лет сезон <u>лето-осень.</u>

1 день

	4,20	87,50	0,30 3,50 385,00 577,00 87,50 4,20	385,00	3,50	0,30	21,00	0,40	822,50	117,20	27,60	26,90	700	Норма по СанПин: 700 26,90 27,60 117,20 822,50 0,40
	10.96	327,71	2,99 113,27 112,98 327,71 10,96	113,27	2,99	28,87	22,76	0,40	27,46 13,07 121,82 717,69	121,82	13,07	27,46	860	Итого за прием пищи:
112 2013		16,45	23,93   13,44   16,45   3,29	23,93	0,30	0,00	14,98	-	0,60 14,60 70,30	14,60	0,60	0,60	150	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)
		93,60	26,40	13,20	0,92	0.00	0,00	0,10	82,40	0,60 16,00		3,20	40	XJIEB PKAHON
573 2021		45,90	9,86	14,09	0,77	0,00	0,00	0,08	164,80	34,70	0,60	5,40	70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
501 2021		13,97	13,97   7,98   13,97   2,80	13,97	0,20	0,00		0,02	85,80	20,20	0,20	1,00	200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД. (ЯБЛОЧНЫЙ)
		86,68	27,90	19,93	0,60	14,93	0,00	0,04	8,17 24,72 222,19	24,72	8,17	12,26	200	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОИ КУРИЦЫ
113 2021	1,62		28,15 27,40 71,11	28,15	0,20	13,94	3,78	0,13	92,20	11,60	2,90	5,00	200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)
														Обед 7-11 лет.
№ рецеп- Сборник туры рецептур	Е, мг Са, мг Мg, мг Р, мг Fe, мг туры рецептуг	Р, мг	Мg, мг	Са, мг	E, Mr	С, мг А, мг		В1, мг	Масса ческая порции Белки, г Жиры, г Углев, г ценность, В1, мг	Углев, г	Жиры, г	Белки, г	Масса порции	Прием пищи, наименование блюда
	32	не вещесть	Минеральные вещества	Ми		Витамины	Вита		Энергети-		Пищевые вещества	Пиш		

		Пищ	Пищевые вещества		Энергети-		Витамины	МИНЫ		Ми	Минеральные вещества	вещест	ва		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Масса ческая порции Белки, г Жиры, г Углев, г ценность, ккал	В1, мг	C, MF	C, MF A, MF	E, мг Са, мг Мg, мг Р, мг Fe, мг	Са, мг	Мg, мг	P, Mr		№ рецеп- Сборник туры рецептур	Сборник рецептур
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0.50	0.00	1.50	8.40	0.02	6.00	0.06	0.00	13.80	8 40 25 20 0 36	25 20	0.36	106	2013
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	4,80   10,40   93,70	93,70	0,06	7,94		2,40	36,94 28,39 61,56 1,46	28,39	61,56		98	2021
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	19,80	25,07	19,80   25,07   226,20	80,11		562,68	11,00	1,44 5,30 36,86 19,80 TTK-17	5,30	36,86			2023
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	7.74	16,84		0.10	10,80	5.40	5.40 3.52 54.18 39.70 85.78 1.57	54.18	39.70	85.78	1.57	-	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10 11,60	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80 3,10 2,00 0,40	3,10	2,00	0,40	486	2021
ХЛЕВ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0.40	24,60	0.40 24.60 117.00	0.06	0,00	0,00	0.56 10.00 7.01 32.60 0.56	10,00	7,01	32,60	0.56	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,40	0,50	2,40 0,50 12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70   9,99   19,98   70,84   1,33	9,99	19,98	70,84		574	2021
Итого за прием пищи:	860	21,62	33,34	102,11	21,62 33,34 102,11 708,50 80,43	80,43	25,99	25,99   568,14   18,28   137,15   111,88   314,84   25,48	18,28	137,15	111,88	314,84	25,48		
Hopara no Cantinn:	700	760	77	1 2	26,90 27,60 1117.20 827.50	(3) (3)		13)	.51 (3)	20,20	7// 110	71	5.70		

	_						200000000000000000000000000000000000000	2 00	0 10	2 00 17 0 117 00 000 00	11100	11 /0	2/00	700	Union to Co
		4,37	414,00	108,46	103,18   108,46   414,00   4,37	6,15	88,29	7,69	0,34	716,40	25,80 17,10 115,30 716,40	17,10	25,80	830	Итого за прием пищи:
2021	574	1,33	70,84	19,98	9,99 19,98 70,84	0,70	0,00	0,00	0,08	62,40	12,10	0,50	2,40	30	ХЛЕБ РЖАНОИ
2021	573	0,67	39,07	8,40 39,07 0,67		0,66		0,00	0,07	140,30	29,50	0,50	4,60	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
2021	580	0,12	8,52	1,23	1,63	0,94	1,23	0,00	0,01	109,80	12,70	6,20	0,80	20	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)
2021	486	0,40	2,00	3,10	10,80 3,10 2,00 0,40	0,10		0,80	0,00	47,80	11,60	0,10	0,10	200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД
2021	211	0,18	78,52	5 28,55	13,56		13,56	0,41	0,03	177,00	33,90	3,10	3,40	150	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ
2022	54-	0,16	7,20	3,60 7,20 0,16	2,76	_	38,40	0,80	0,01	21,20	2,70	0,70	1,00	30	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ
2021	308	0,78	161,10	26,10 161,10	38,70	1,17	35,10	0,63	0,06	75,60	4,70	1,40	11,30	90	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ
2021	99	0,73	46,75	13,75 17,50 46,75	13,75	2,30	0,00	5,05	0,08	82,30	8,10	4,60	2,20	250	РАССОЛЬНИК
															Обед 7-11 лет.
№ рецеп- Сборник туры рецептур	№ рецеп- туры	<b>Fe, мг</b>	Р, мг	Са, мг Мg, мг	Са, мг	E, MI	А, мг	C, MF	В1, мг	Масса ческая порции Белки, г Жиры, г Углев, г ценность, ккал	Углев, г	Жиры, г	Белки, г	Масса порцин	Прием пищи, наименование блюда
		ва	ле вещест	Минеральные вещества	Mn		Витамины	Вита	_	Энергети-		Пищевые вещества	Пиш		

		Пищ	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Вита	Витамины		MH	Минеральные вещества	ле вещест	Ba		
Прнем пищи, напменование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ческая Белки, г Жиры, г Углев, г ценность, ккал	В1, мг	С, мг	A, MF	E, Mr	Е, мг Са, мг Мg, мг Р, мг Fe, мг	Мg, мг	P, MI		№ рецеп- Сборник туры рецептуг	Уё рецеп- Сборник рецептур
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	0,04	15,03	0,00	0,42	8,42	12,02	15,63	0,54	106	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	1,10	95	2021
CMETAHA 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02 9,60		0,03	8,00	0,82 5,24 0,02	5,24	0,02	433	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	16,50 18,60		6,00	259,50	0,06	10,80		0,45	36,00 30,00 184,50 2,57	30,00	184,50	2,57	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	0,16	54-	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40 19,20 0,69	19,20	0,69	495	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	5.82	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	7,01   32,60	32,60	0,56	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99 19,98 70,84 1,33	19,98	70,84	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	800	28,60	28,30	90,00	28,60   28,30   90,00   732,40	0,32	34,85   78,50		5,85	137,82   115,08   402,21   7,39	115,08	402,21	7,39		
leopus no Cantino		26.30	27.60		20,90 27,00 1:7,20 022.30	9,40	21,90	D. J.	3.50	385,00   577,00   87,50	577.00		20		

норма по Сантин: 700	итого за прием пищи:		ΦΡΥΚΤΗ (HEKTAPHII)	Х ЛЕБ РЖАНОЙ	Х ПЕВ ППЕНИИНГІЙ	KOMHOT M3 CBEXMAN H HOHOD M GEOR	MAKAPOHHLIE MARE THAR OTTO A DITH IE	COVC KBACHLIĂ OCHOBIIOĂ	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	CVII KAPTOOE ILHLIÄ C EOEOBEIMI (COPOV)	OROHHA HATVBA HULII IE ZOTVODIN	Прием пищи, наименование блюда	1
		100	20	40	180	160	30	90	200	60		порции	M
26,90	23,20	0,10	1,60	3,00		5,90	1,00	5,90	5,10	0.50		Белки, г	Пип
27,60	27,90	0,30		0,30	0.10	5,30	0,70	18,00	2,90	0,00		Жиры, г	Пищевые вещества
117,20	105,39	8,39		19,70	10,40		_	11,40	11,70	1,50		Углев, г	цества
26,90   27,60   117,20   822,50	23,20 27,90 105,39 715,50	44,00	41,80	93,50	43,00	196,40	21,20	174,10	_	8,40		порции Белки, г Жиры, г Углев, г ценность,	Энергети-
0,40	5,59	2,30	0,05	0,05	0,00	0,06	0,01	2,97	0,13	0,02		В1, мг	
21,00	18,53 94,03	5,41	0,00	0,00		0,00		1,80	3,82	1		С, мг	Вита
21,00   0,30   3,50   385,00   577,00   87,50   4,20	94,03	1	0,00	0,00	1	33,53		5,67	14,07	0,06		С, мг А, мг	Витамины
3,50	16,03	5,11	0,47	0,44	0,10	0,80	0,00	8,91	0,20	0,00		E, Mr	
385,00	86,70 74,66 245,48 8,05	0,60	6,69	7,99	9,80	12,78	2,76	3,87 3,15	28,41 27,64 71,76	13,80 8,40		Е, мг Са, мг Мд, мг Р, мг Ге, мг	Mı
577,00	74,66	2,10	13,39	5,60	2,80 1,80	7,98	3,60	3,15	27,64			Mg, Mr	перальн
87,50	245,48	3,70	13,39 47,46 0,89	26,05	1,80		7,20	14,40	71,76	25,20 0,36		P, Mr	Минеральные вещества
4,20	8,05	0,60 2,10 3,70 1,60 TTK 3		0,45	0,40	1,12	0,16	1,44		0,36			Ba.
			574	573	486	256	54-	TTK 38	113	106		№ рецеп- туры	
		2024	2021	2021	2021	2021		2023	2021	2013		№ рецеп- Сборник туры рецептур	

		Пищ	Пищевые вещества		Энергети-		Вита	Витамины		Mı	Минеральные вещества	ле вещест	ва		
Прием пищн, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	масса ческая порции Белки, г Жиры, г Углев, г ценность, ккал	В1, мг	С, мг А, мг		E, MI	Са, мг	E, MI Ca, MI Mg, MI P, MI Fe, MI	Р, мг	Fe, MI	№ рецеп- Сборник туры рецептур	Сборник рецептур
Обед 7-11 лет.															
СУП ИЗ ОВОШЕЙ															
CFILING OBOILER	250	2,00	4,60	6,40	74,40	0.09	7.29	0.00	2.36	22.86	18.34	45 48	071	116	2021
сегдце в соусь	90	16,20   5,00	5.00	5.10	130.40	0 10	4 50	37 81	080	16 10	16 19 191 00 1/1 19 3 90	1/1 10	2 00	261	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3.40	3 10	33 90	177 30	20.0	0 /1	12 56	0.00	12 56	22 00	70 50	0.10	211	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	_	0 10	11 60	17 00	0.00	0,00	000	0,10	10,00	20,00	10,04	0,10	211	17071
X IIEE IIIIEHNUHLIÄ		0,10	0,10	11,00	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
VITT DY AHOY	00	3,80	0,40	24,70	117,40	0,06	0.00	0,00	0.55	10.04	7.03	32.70	0.58	573	2021
AND I MARION	30	2,50	0,50	12,20	12,20 62,40	0.08	0.00	0.00	0.71	10.04	0.71   10.04   20.09   71   19   134	71 19	1 34	574	2021
WE TRIBLE (DAHAH)	150	2,30	0,80	33,00	33,00 144,00	0,06	15.00	0.00	0.60	12.00	12.00 63 00 42 00 39 00	42 00	39 00	117	2013
клого за прием пищи:	920	30,30	14,50	126,90	753,70	0.42	28.00	51.36	5 40	95 49	331 11	413 08	46 11		
Норма по СанПин:	700	26.90	27.60	117.20	26.90 27.60 117.20 822.50 0.40 21.00 0.30 3.50 3.85 00 577.00 87.50 4.20	0 40	21 00	020	3 50	385 00	577 00	07 50	100		
								0,00	0,00	000,00	011,00	01,00	1,20		

Обед 7-11 лет. ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД. (ЯБЛОЧНЫЙ) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи: Норма по СанПин:	
100 100 100 160 200 160 200 30 800	Macca
Белки, г 0,50 2,10 9,50 5,90 1,00 3,80 2,50 25,30 26,90	Пип
Велки, г Жиры, г Углев, г ненность ккал         0,50       0,00       1,50       8,40         2,10       4,10       10,60       87,60         9,50       11,07       2,21       146,43         5,90       5,30       31,50       196,40         1,00       0,20       20,20       85,80         3,80       0,40       24,80       118,00         2,50       0,50       12,20       62,40         25,30       21,57       103,01       705,03         26,90       27,60       117,20       822,50	Пищевые вещества
Жиры, г Углев, г 0,00 1,50 4,10 10,60 11,07 2,21 5,30 31,50 0,20 20,20 0,40 24,80 0,50 12,20 21,57 103,01 27,60 117,20	
	Энергети-
BI, MT 0,02 0,07 0,03 0,06 0,06 0,08 0,34	
C, MT 6,00 5,66 0,35 0,00 4,00 0,00 16,01 21,00	Вита
A, MT 0,06 0,00 52,89 33,53 0,00 0,00 0,00 86,48	Витамины
E, MT  0,00  1,87  0,43  0,80  0,20  0,20  0,55  0,71  4,56  3,50	
MIT A, MIT E, MIT CA, MIT Mg, MIT P, MIT Fe, MIT  00 0,06 0,00 13,80 8,40 25,20 0,36 66 0,00 1,87 13,34 20,32 48,61 0,68 8,5 52,89 0,43 18,55 12,90 49,50 0,83 90 33,53 0,80 12,78 7,98 47,91 1,12 90 0,00 0,20 13,97 7,98 13,97 2,80 90 0,00 0,55 10,09 7,06 32,85 0,56 90 0,00 0,71 10,04 20,09 71,19 1,34 91 86,48 4,56 92,57 84,73 289,23 7,69 90 0,30 3,50 385,00 577,00 87,50 4,20	×
Mg, Mr 8,40 20,32 12,90 7,98 7,98 7,06 20,09 84,73	Минеральные вещества
P, mr 25,20 48,61 49,50 47,91 13,97 32,85 71,19 289,23	ые вещес
Fe, Mr 0,36 0,68 0,83 1,12 2,80 0,56 1,34 7,69	тва
Луры Туры 106 106 100 367 256 501 573	
№ рецеп- Сборник туры рецептур 106 2013 100 2021 367 2021 256 2021 501 2021 573 2021 574 2021	

Прием пици, наименование блюда         порции велки, г мета обедати не блюда         ворци, г мета обедати не блюда         веская, г мета обедати не блюда         веская, г мета обедати не веская обедати	
поршни 60 250 10 200 200 60 30 810	Macca
Белки, г 0,70 1,90 0,20 16,32 0,10 4,60 2,40 26,22 <b>26,90</b>	Шиш
Жиры, 1 0,10 4,40 1,50 18,24 0,10 0,50 0,50 25,34 27,60	инщевые вещества
2,30 7,00 0,30 34,64 11,60 29,50 12,10 97,44 117,20	цества
порини         Белки, г Жиры, г Углев, г ческая         ческая           60         0,70         0,10         2,30         14,40           250         1,90         4,40         7,00         75,00           10         0,20         1,50         0,30         15,90           200         16,32         18,24         34,64         368,00           200         0,10         0,10         11,60         47,80           60         4,60         0,50         29,50         140,30           30         2,40         0,50         12,10         62,40           810         26,22         25,34         97,44         723,80           700         26,90         27,60         117,20         822,50	Энергети-
0,04 0,04 0,04 0,00 0,06 0,06 0,07 0,07 0,08 0,29	
C, MF 15.03 8.00 0,02 0,88 0,88 0,80 0,00 0,00 24.73	Вита
A, MT 0,00 0,00 9,60 30,40 0,00 0,00 0,00 40,00	Витамины
E, MT  0,42  2,35  0,03  0,64  0,10  0,66  0,70  4,90  3,50	
Ca, MT  8,42 36,75 8,00 19,20 10,80 11,99 9,99 105,15	3
Mg, MT 12,02 23,25 0,82 42,40 3,10 8,40 19,98 109,97	инералы
P, MF, MF, MF, MF, MF, MF, MF, MF, MF, MF	Минеральные вещества
Fe, MI 0,54 1,10 0,02 0,02 0,40 0,40 0,67 1,33 6,16 4,20	ства
№ рецеп- туры 106 95 433 330 486 573 574	
№ рецеп-       Сборник         туры       рецептур         106       2013         95       2021         433       2021         330       2021         486       2021         573       2021         574       2021	

ПОРИИ         Обед 7-11 лет.         СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ       250         РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ       220         КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       200         КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)       40         ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       50         ХЛЕБ РЖАНОЙ       30         ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)       Итого за прием пищи: 890         Норма по СанПин: 700	Прнем пищи, напменование блюда
250 220 220 200 40 40 50 30 100 890	Macca
Белки, г 10,10 15,31 0,60 1,56 3,80 2,40 0,10 3,87 26,90	Пищ
Жиры, г Углев, г 9,40 15,90 3,78 16,37 0,10 20,10 12,24 25,00 0,40 24,60 0,50 12,10 0,50 12,10 0,30 8,90 26,72 122,97 27,60 117,20	Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углев, г       10,10     9,40     15,90       15,31     3,78     16,37       0,60     0,10     20,10       1,56     12,24     25,00       3,80     0,40     24,60       2,40     0,50     12,10       0,10     0,30     8,90       33,87     26,72     122,97       26,90     27,60     117,20	ества
пориши         Белки, г Жиры, г Углев, г кмал         исиность, кмал         В1, м           250         10,10         9,40         15,90         188,70         0,10           220         15,31         3,78         16,37         161,92         0,18           200         0,60         0,10         20,10         84,00         0,01           40         1,56         12,24         25,00         216,40         0,03           50         3,80         0,40         24,60         116,90         0,06           30         2,40         0,50         12,10         62,40         0,08           100         0,10         0,30         8,90         44,00         2,30           890         33,87         26,72         122,97         874,32         2,76           700         26,90         27,60         117,20         822,50         0,40	Энергети-
C, MI A, MI  8,10 0,20 6,51 25,52 0,20 0,00 0,00 2,40 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 5,41 2,10 20,22 30,22 21,00 0,30	Вита
0,20 0,20 25,52 0,00 2,40 0,00 0,00 0,00 2,10 30,22 0,30	Витамины
E, MT 1,50 1,23 0,40 1,90 0,55 0,70 5,11 11,39	
Ca, MI 31,10 44,00 20,10 3,20 3,20 9,99 9,99 0,60 118,98 385,00	M
Mg, Mr 32,80 46,60 114,40 2,40 7,00 119,98 2,10 125,28	пнеральн
Ca, Mr Mg, Mr P, Mr Fe, Mr  31,10 32,80 126,00 1,90  44,00 46,60 227,90 1,40  20,10 14,40 19,20 0,69  3,20 2,40 16,60 0,24  9,99 7,00 32,56 0,56  9,99 19,98 70,84 1,33  0,60 2,10 3,70 1,60  118,98 125,28 496,80 7,72  385,00 577,00 87,50 4,20	Минеральные вещества
Fe, MT  0 1,90 1 0 1,40 0 0 1,40 0 0 0,69 0 0 0,24 1 1,33 1 1,60 1 0 7,72 1 0 4,20	Тва
	Ne neuen-
45 2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021	№ ренеп- Сборник

10 день

		Пищевые вещества	Энергети-		Витамины	ишы		M	Минеральные вещества	е вешест	RA		
Прием пищи, наименование блюда	порции	масса ческая порции Белки, г Жиры, г Углев, г ценность, ккал	ческая г ценность,	В1, мг	C, MF	А, мг	E, MI	Са, мг	Са, мг Мg, мг Р, мг Fe, мг	P, Mr		№ рецеп- Сборник туры рецептур	п- Сборник рецептур
Обед 7-11 лет.													
ИКРА КАБАЧКОВЛЯ П/П	60	1 10 5 30 4 60	71 //0	0.01	200								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,20	70.50				1,86	24,60	24,60 9,00 22,20		0,42	115	2013
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	110	3,30	/8,50	0,05	3,04	1,76	1,56	13,40	1,56   13,40   13,60   37,40		0.65	129	2021
COVC KDACHLIĞ OCHODINĞ	011	4,58 13,20 6,60	146,91	7,62	1,66		15.46	5.08	11 04 32 02		705	TTK 2	2023
THOPE ICAPTOAE TILLIOE	30	1,00 0,70 2,70	21,20	$0.01^{-1}$	0.80	38.40		2.76	3 60 7 20		0.16	5/	2022
VIIII HILLIAN I OPENDIOL	150	4,00 6,00 8,70	104.80	0.12	4 04	_		27/2	72 07	70 06	0,10	111	2001
Альв ишеничный	50	3 80 0 40 24 80		_		+		1000	1000 700 000	10,00	0,00	3//	1707
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		0,70		_	-	0,00		10,09	7,06 32,85 0,56	32,85	0,56	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	_	0,50	+	_		0,00	0,80	11,89	11,89 3,20 3,20 0,61	3,20	0,61	496	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		0,00	_		0,00	-	0,71	10,04	10,04 20,09 71,19 1,34	71,19	1,34	574	2021
		0,40 0,40 10,70	51,50	0,03	10,98 0,00	0,00	0,22	17,55	17,55 9,86 12,07 2,41	12.07	2.41	112	2013
пото за присм пищи.		20,38 30,10 98,40 732,61	732,61	7,99	104,64 96,60 21,31 132,84 101,42 291,49 14 93	96,60	21,31	132.84	101.42	291 49	14 93	1	
норма по СанИнн:	700	26,90 27.60 117.20 822.50	822.50	0.40	21 00 0 30	020	3 50	205 00	777 00	07 70			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8790	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: 8590 262 8 237 0 1083 3 7390	7300	00 00	2007	1,50	200	00,00	0,50 JUC, JU 0/,50 4,20	0/,00	4,20		
Contraction			/500	70,07 303,4 1,102 90,86 1123 1276 3591 138,9	202,4	7011	90,80	1123	1276	3591	138,9		
OCTODIN HINGS						-							

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор "ООО Комбината питания"

в.и. уветига

# HAKOHNTEJBHAЯ BEAOMOCTB TPOAYKTOB OBBA AJSAARTEB 7-1 JET 30,35% OT CYTOUHOÑ HOPMEI HFOAYKTOB.

+	-2.07	0.93	0,3	0,9	0,4	0,7	0,7	1,6	1,3	0,6	1,4	0,5	1,2	300	Соль
4	-0.2	0	20											0,2	Дрожжи
- 1	-2	0	0											2	Кофейный напиток
	,	0	0											1	Какао
1	1	0	0											_	Чай
1	-2	8	80		40					20	20			10	Кондитерские изделия
	-20,92	9.08	90,8	11,9	10	12,5		10	9,8	13,3	10,8	12,5		30	Сахарный песок
	-36,24	3,76	37,6	16,5	S		0,5				10,8	6,8		40	Яйцо
	-10,94	4,06	40,6	4,6	3,5	3,2	3,1	3	2,2	5,5	4	3,5	∞	15	Масло растительное
	-23,53	6,47	64,7	9,9	2,7		12,8	6,6	12,8	8,4	3,9	5.1	2,5	30	Масло сливочное
	-7,39	2,61	26,1			10	3,6			10		2,5		10	Сметана
	-10	0	0											10	Сыр
	-50	0	0											50	Творог
	-293,3	6,73	67,3	38,5					20,7		8,1			300	Молоко
	-38,2	19,8	198	70	70						58			58	Рыба
	-20,6	14,4	144				58		26				60	35	Птица
	-45	25	250		40	70				80		60		70	Мясо
	-19,6	10,4	104					74				30		30	Субпродукты (печень, язык,
		40	400				200						200	200	Соки фруктовые (овошные)
		6,22	62,2	22,2	20					20				15	Фрукты сухие
	١.	70,8	708	110	100	20		170	118		20	20	150	185	Фрукты свежие
		113,68	1136,8	103,1	18,3	170,1	89,7	79.5	90	210.4	73.7	269	33	280	Овоши разные зелень
		80,45	804,5	223	202,5	20	50	20	41.7	20	75	110.6	41.7	187	Kantohelle
		11,88	118,8	10			54,4		54,4					15	Макаронные излепия
	-22,52	22,48	224,8			55,2	3,3	38,1	23,3	7.5	38.1		59.3	45	Крупа (злаки). бобовые
	-13,42	1,58	15.8	1,5	1,8		1,3	3,6	4,5	1,5	1.5	0.1		15	Мука пшеничная
	-96	54	540	60	50	50	50	50	40	50	60	60	70	150	Хлеб пшеничный
	<u>5</u> 1	29	290	20	30	30	30	30	20	30	30	30	40	80	Хлеб ржаной
														сутки	
	Выпол- нение, г нение, %	Факт. за день, г	Факт. за 10 дн., г	10	9	<b>∞</b>	7	6	UI	4	ü	2	-	на 1 реб.,	Наименование продукта

#### ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

#### СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908412

Владелец Степура Ирина Александровна

Действителен С 10.10.2024 по 10.10.2025