

Согласовано:

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

Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат питания «КК»

В.И.Чепига



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Зимне-весеннее

для детей с 7-11 лет

Обед

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

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

**Примерное перспективное (10-дневное) меню**  
**Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**  
**Обед для категории детей 7-11 лет сезон зимне-весенний.**

**1 день**

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

**2 день**

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

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белка, г	Жира, г	Углев., г												
<b>Обед 7-11 лет.</b>																
РАССОЛЬНИК	200	1,70	3,70	6,50	65,80	0,06	4,04	0,00	1,84	11,00	14,00	37,40	0,58	99	2021	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,30	1,40	4,70	75,80	0,06	0,63	35,10	1,17	38,70	26,10	161,10	0,78	308	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	34,00	177,70	0,04	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	211	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,10	18,10	75,60	0,01	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62	495	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,00	2,40	1,88	3,20	2,40	16,80	0,24	580	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,62	93,30	0,05	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>24,96</b>	<b>22,04</b>	<b>122,92</b>	<b>788,80</b>	<b>0,33</b>	<b>6,05</b>	<b>89,39</b>	<b>6,66</b>	<b>105,08</b>	<b>112,75</b>	<b>413,68</b>	<b>4,32</b>			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белка, г	Жира, г	Углев., г												
<b>Обед 7-11 лет.</b>																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	0,60	9,00	21,00	0,48	107	2013	
СУПС МАКАРОНИВЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗАРДЫЧЕМ	200	2,30	3,30	9,80	78,20	0,06	3,04	1,70	1,56	12,80	13,60	37,40	0,66	129	2021	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,80	18,90	5,30	255,00	0,06	5,10	28,50	0,45	36,00	30,00	180,00	2,40	333	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГ ОДНОВЕДЕЛЬНОЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	518	2013	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	8,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,92	19,80	70,22	1,32	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>28,60</b>	<b>32,10</b>	<b>92,88</b>	<b>715,40</b>	<b>0,32</b>	<b>21,94</b>	<b>70,60</b>	<b>4,61</b>	<b>91,86</b>	<b>86,99</b>	<b>366,25</b>	<b>8,79</b>			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>			

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														0,50		
<b>Обед 7-11 лет.</b>																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,50	5,60	60,00	0,03	6,40	0,00	1,88	29,40	18,60	39,20	0,88	95	2021	
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,80	0,00	0,02	9,50	0,03	7,92	0,81	5,19	0,02	433	2021	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,60	8,80	9,00	95,30	0,06	0,00	16,74	1,29	34,77	23,18	158,37	0,54	307	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4,20	7,70	15,40	147,30	0,14	20,02	0,00	3,29	14,30	27,17	75,79	1,12	152	2021	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	25,10	103,14	0,01	0,81	0,00	0,00	12,76	4,63	3,96	0,86	344	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,20	93,30	0,05	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,98	19,91	70,58	1,32	574	2021	
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	2,30	0,80	33,00	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	63,00	42,00	39,00	112	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>26,88</b>	<b>24,00</b>	<b>123,60</b>	<b>749,64</b>	<b>0,45</b>	<b>44,55</b>	<b>64,64</b>	<b>8,28</b>	<b>145,79</b>	<b>174,95</b>	<b>442,75</b>	<b>44,70</b>			
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														1,60		
<b>Обед 7-11 лет.</b>																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,60	3,60	5,00	59,00	0,06	5,80	0,00	1,88	18,20	14,60	36,20	0,57	116	2021	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	16,20	15,00	5,10	130,50	0,12	4,50	37,80	0,76	16,20	190,80	141,30	3,92	361	2021	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	5,00	29,50	184,30	0,06	0,00	31,61	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	28,00	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95	344	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	9,89	0,00	0,20	15,80	8,87	10,87	2,17	112	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>30,16</b>	<b>25,06</b>	<b>115,28</b>	<b>715,40</b>	<b>0,42</b>	<b>21,09</b>	<b>69,41</b>	<b>4,83</b>	<b>96,22</b>	<b>253,60</b>	<b>340,06</b>	<b>10,53</b>			
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ репептуры	Сборник репептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед 7-11 лет.</b>																
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,10	4,10	10,60	87,60	0,07	5,68	0,00	1,88	13,40	20,40	48,80	0,69	100	2021	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	8,55	9,96	2,20	131,80	0,00	1,10	0,10	0,20	16,10	11,30	74,50	0,80	367	2021	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,50	6,36	37,70	242,16	0,20	0,00	0,00	4,30	17,40	113,60	169,00	4,00	202	2021	
СОКИ ОВОЩ.ФРУКТ. И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,16	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,52	518	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,85</b>	<b>21,60</b>	<b>107,54</b>	<b>725,56</b>	<b>0,44</b>	<b>11,88</b>	<b>0,10</b>	<b>7,68</b>	<b>93,26</b>	<b>180,45</b>	<b>409,11</b>	<b>10,24</b>			
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ репептуры	Сборник репептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед 7-11 лет.</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПП	60	1,10	5,40	4,60	71,50	0,01	4,22	0,00	1,87	24,70	9,04	22,28	0,42	115	2013	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,00	9,60	7,50	152,00	0,09	5,58	8,00	2,55	21,50	26,75	107,00	1,76	123/145	2021	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФ. ПО-РУССКИ	200	13,90	3,40	14,90	146,60	0,16	5,92	23,11	1,11	40,00	42,30	206,60	1,29	313	2021	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	28,00	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95	344	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021	
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,96	0,00	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,00	112	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>31,42</b>	<b>19,46</b>	<b>101,88</b>	<b>710,30</b>	<b>0,48</b>	<b>62,22</b>	<b>31,11</b>	<b>7,01</b>	<b>162,22</b>	<b>130,32</b>	<b>455,77</b>	<b>6,29</b>			
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед 7-11 лет.</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,00	2,90	10,90	92,60	3,80	14,00	0,20	28,26	27,50	71,40	1,62	113	2021		
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	5,80	9,00	11,40	173,80	1,79	5,64	8,86	3,85	3,13	14,31	1,44	ТТК 38	2023		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,30	0,81	38,60	0,00	2,78	3,62	7,23	0,17	54-3соус	2022		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	5,00	29,50	184,30	0,00	31,61	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,10	18,10	75,60	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62	495	2021		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,30	18,90	162,30	0,00	1,83	1,41	2,43	1,83	12,72	0,18	580	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,62	93,30	0,05	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>23,57</b>	<b>27,60</b>	<b>119,22</b>	<b>845,00</b>	<b>3,29</b>	<b>6,58</b>	<b>12,48</b>	<b>82,06</b>	<b>75,47</b>	<b>241,15</b>	<b>6,40</b>				
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>				

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед 7-11 лет.</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПП	60	1,10	5,40	4,60	71,50	0,01	4,22	0,00	1,87	24,70	9,04	22,28	0,42	115	2013	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021	
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,80	0,00	0,02	9,50	0,03	7,92	0,81	5,19	0,02	433	2021	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16,30	18,20	34,60	368,00	0,06	0,88	30,40	0,64	19,20	42,40	214,40	2,10	330	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	87,90	0,03	0,70	18,98	0,00	108,19	12,59	76,42	0,12	465	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	38,92	0,66	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,30</b>	<b>33,00</b>	<b>101,70</b>	<b>820,50</b>	<b>0,29</b>	<b>13,82</b>	<b>58,88</b>	<b>6,24</b>	<b>218,60</b>	<b>116,18</b>	<b>476,07</b>	<b>5,74</b>			
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,30</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>			
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>8080</b>	<b>270,05</b>	<b>243,57</b>	<b>1121,53</b>	<b>7529,9</b>	<b>86,64</b>	<b>307,47</b>	<b>1072,3</b>	<b>78,76</b>	<b>1268,8</b>	<b>1349,8</b>	<b>3691,3</b>	<b>175,61</b>			

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

  
С.А. Деркач  
В.И. Ченга

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908412

Владелец Степура Ирина Александровна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025