

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 10

« 10 » _____ 2023



Утверждаю:

Генеральный Директор
ООО «Комбинат питания»КК»

М.С. Царенко

« 10 » _____

2023



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное) зимнее - весеннее с 12 лет и старше 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 2021г.

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. Составители: 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.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

1 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ПОНЕДЕЛЬНИК

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															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,40	14,80	15,00	202,00	0,04	0,00	80,00	0,54	12,00	6,00	26,00	0,36	70	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,00	8,00	43,60	282,30	0,19	2,05	46,94	0,92	167,75	45,49	233,94	2,29	232	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	5,00	9,10	0,87	459	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,10	103,20	0,13	0,00	0,00	1,15	16,53	33,07	117,23	2,20	574	2021
Итого за прием пищи:	550	15,70	23,70	88,20	627,50	0,36	3,05	126,94	2,63	204,18	89,56	386,27	5,72		
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 СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ВТОРНИК

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															
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫ П/Ф.	200	24,50	15,70	45,40	420,50	0,17	0,84	23,68	1,37	34,13	31,72	241,04	3,45	519	2021
СМЕТАНА	30	0,70	4,50	1,00	47,50	0,02	0,06	28,65	0,09	23,88	2,45	15,65	0,05	433	2021
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)	120	0,50	0,50	11,80	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	10,80	13,20	2,64	112	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	580	30,90	23,70	83,80	674,20	0,34	13,60	71,33	2,39	195,41	77,37	416,59	7,58		
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		

СРЕДА

3 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

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															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	30,10	10,60	41,20	380,00	0,16	0,40	89,11	1,20	291,27	49,21	417,62	2,03	285	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,50	1,70	11,20	65,70	0,01	0,20	8,44	0,04	61,71	6,83	44,02	0,04	471	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	120	0,50	0,50	11,80	56,50	0,04	12,01	0,00	0,24	19,22	10,81	13,21	2,64	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	0,44	8,02	5,61	26,06	0,44	573	2021
Итого за прием пищи:	580	35,40	13,20	93,20	634,00	0,25	12,61	97,55	1,92	385,32	76,66	508,61	5,97		
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		

ЧЕТВЕРГ

4 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

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															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,30	0,16	8,31	68,07	0,72	36,04	47,05	229,23	2,60	376	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	0,44	8,02	5,61	26,06	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	570	30,20	23,10	71,20	615,80	0,61	19,01	87,05	2,06	181,15	103,74	427,50	7,21		
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		

5 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ПЯТНИЦА

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															
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,11	403,50	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	0,99	377	2021
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	14,90	1,80	6,20	100,40	0,08	0,84	46,61	1,55	51,40	34,66	213,94	1,03	308	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,70	117,20	0,05	0,00	0,00	0,55	10,03	7,01	32,58	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021
Итого за прием пищи:	605	31,90	15,70	68,80	543,70	0,40	6,11	495,61	3,28	310,88	112,62	549,22	5,35		
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		

6 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ПОНЕДЕЛЬНИК

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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,30	26,20	4,30	323,40	0,09	0,62	381,92	1,54	154,00	24,64	298,76	3,23	268	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,30	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	120	0,50	0,50	11,80	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	10,80	13,20	2,64	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,70	117,20	0,05	0,00	0,00	0,55	10,03	7,01	32,58	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,20	0,11	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	574	2021
Итого за прием пищи:	610	28,00	30,60	70,50	673,20	0,59	13,32	400,92	3,26	307,70	91,08	529,01	8,83		
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		

ВТОРНИК

7 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

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															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,20	13,10	10,10	187,00	0,02	0,20	84,45	0,40	217,15	14,08	142,75	0,38	65	2021
ВАРЕНИКИ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ	200	6,70	4,80	36,30	215,50	0,09	0,00	30,23	0,88	13,64	7,80	46,81	0,57	522	2021
СМЕТАНА	30	0,70	4,50	1,00	47,50	0,02	0,06	28,65	0,09	23,88	2,45	15,65	0,05	433	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,30	2,90	22,30	124,50	0,02	0,00	3,00	1,41	8,70	6,00	27,00	0,63	582	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,20	0,11	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	574	2021
Итого за прием пищи:	550	21,70	27,20	97,10	720,70	0,28	0,56	155,83	3,70	335,64	67,16	371,48	4,26		
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		

СРЕДА

8 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

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															
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	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	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	0,44	8,02	5,61	26,06	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,60	0,08	0,00	0,00	0,69	9,88	19,75	70,03	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	570	25,00	21,90	89,80	658,40	0,24	11,58	49,40	1,97	161,40	89,36	397,99	6,18		
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		

9 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ЧЕТВЕРГ

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																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	5,90	35,50	221,40	0,07	0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021	
СОУС БОЛАНЬЕЗЕ	100	5,00	20,00	6,90	198,80	21,00	13,00	11,71	24,00	1,40	5,00	51,00	42,00	ГТК-2	2023	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,10	12,50	108,20	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	1,20	8,40	0,12	580	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	573	2021	
Итого за прием пищи:	550	17,80	33,80	91,00	709,40	21,16	13,30	60,21	26,39	86,50	32,70	191,80	44,80			
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			

10 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

ПЯТНИЦА

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																
КОТЛЕТЫ НЕЖНЫЕ	100	18,50	12,40	6,30	211,20	0,14	0,70	84,66	0,90	214,14	36,85	229,08	1,54	373	2021	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,90	213,30	0,04	0,49	16,34	0,34	16,34	34,40	94,60	0,22	211	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	93,60	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,46	6,63	13,27	47,03	0,88	574	2021	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021	
Итого за прием пищи:	740	33,20	21,80	92,20	630,50	0,36	2,59	101,04	2,14	491,01	122,42	585,01	4,10			
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			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	590	269,80	234,70	845,80	6 555,40	24,59	95,73	1 645,88	49,74	2 659,19	862,67	4 363,48	100,00			

Инженер-технолог:
Генеральный директор "ОООКомбинат питания "КК"

С.А. Деркач
М. С. Царенко