



Утверждаю:

Генеральный Директор

В.И. Чепига

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ти дневное)
Летне-осеннее
с 12-18 лет
Полдник

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

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

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Полдник 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				№ 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		
Полдник 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				№ 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		
Полдник 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/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 (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	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		
Полдник 12-18 лет.															
КОТЛЕТА 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			Энергети-	Витамин				Минерал				№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Полдник															
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 ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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			
Полдник 12-18 лет.																
КОТЛЕТА КУРИНАЯ 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				№ 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			
Полдник 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	
КАКЛО 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				№ 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		
Полдник 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				№ 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		
Полдник 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				№ 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		
Полдник 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				№ 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		
Полдник 12-18 лет.															
КОТЛЕТА 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. Деркач

В.И. Челига

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ПОДДНИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ 10-15% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.

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



Утверждаю:

Генеральный Директор

В.И.Челига

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ти дневное)
Летне-осеннее
с 7-11 лет
Полдник

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

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

Примерное перспективное (10-дневное) меню
 Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Полдник для категории детей 7-11 лет сезон лето-осень.

1 день ПРОНЕДЕЛЬНИК

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		
Полдник 7-11 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	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		

2 день 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		
Полдник 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 №567	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	501	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

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		
Полдник 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

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		
Полдник 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				№ 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		
Полдник 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				№ 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		
Полдник 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				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Полдник 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				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Полдник 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

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		
Полдник 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

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		
Полдник 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 Комбината питания"


С.А. Деркач
В.И. Чепига

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ПОЛДНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ 10-15% 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													-80	0	
Хлеб пшеничный	150													-150	0	
Мука пшеничная	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 картофельная	3											0	0	-3	0	
Крупа (злаки), бобовые	45											0	0	-15	0	
Макаронные изделия	15											0	0	-187	0	
Картофель	187											0	0	-280	0	
Овощи разные, зелень	280															
Фрукты свежие	185	100		100	100	150		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				200	200	1000	100	-120	50	
Субпродукты (печень, язык,	30															
Мясо	70			28,4								28,4	56,8	5,68	-64,3	8
Птица	35					33,5						33,5	3,35	-31,6	10	
Рыба	58											0	0	-58	0	
Молоко	300	105,1	17,2	7,7		10	125	45	105,1		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		0,7	2,8		11,8		0,7	20,5	2,05	-27,9	7	
Масло растительное	15	8,9	6,6	2,1		1,7			8,9		2,1	30,3	3,03	-12	20	
Яйцо	40	9,5	11,5		2		10	4,2	9,5	1,9		48,6	4,86	-35,1	12	
Сахарный песок	30	13,9	6,6	11,6		1,5	17	17,1	13,9	6,1	1,5	89,2	8,92	-21,1	30	
Кондитерские изделия	10				15,7							15,7	1,57	-8,4	16	
Чай	1							0,9				0,9	0,09	-0,9	9	
Какао	1						2,2					2,2	0,22	-0,8	22	
Кофейный напиток	2	2,2							2,2			4,4	0,44	-1,6	22	
Дрожжи	0,2	0,2	0,2	0,2		0,2		0,2	0,2		0,2	1,4	0,14	0,6	17	
Соль	3	0,3	0,6	0,5	0,3	0,5		0,5	0,6	0,4	0,5	4,2	0,42	-2,2	14	
Кисломолочный продукт	200											0	0	-200	0	