



Утверждаю:
Генеральный Директор
В.И.Чепага

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

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
Обед для категории детей 12-18 лет сезон лето-осень.

1 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,50	115,30	0,16	4,73	17,43	0,25	35,19	34,25	88,89	2,03	113	2021
ПЛОВ С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ	230	14,12	9,42	28,48	255,96	0,05	0,00	17,20	0,69	23,00	32,20	100,01	0,82	375	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД.	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,06	0,69	39,09	185,94	0,08	0,00	0,00	0,89	15,90	11,13	51,65	0,89	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,56	33,11	117,40	2,21	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,60	70,30	0,03	14,98	0,00	0,30	23,93	13,44	16,45	3,29	112	2013
Итого за прием пищи:	960	32,08	15,31	136,97	816,70	0,46	23,71	34,63	3,48	128,55	132,11	388,37	12,04		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

2 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	10,40	93,70	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46	98	2021
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	100	10,00	22,11	27,80	251,10	88,74	0,50	623,32	12,00	1,60	5,87	40,90	22,00	ТТК-17	2023
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	7,74	16,84	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,70	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,09	9,86	45,90	0,78	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,60	0,70	18,10	93,10	0,11	0,00	0,00	1,04	14,92	29,83	105,77	1,99	574	2021
Итого за прием пищи:	945	25,72	36,05	121,94	817,50	89,12	30,06	628,82	19,83	155,58	130,78	383,99	28,80		
Норма по СанПин:	800	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 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
РАССОЛЬНИК	250	2,20	4,60	8,10	82,30	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73	99	2021
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,00	1,80	6,20	100,80	0,08	0,84	46,68	1,56	51,47	34,71	214,26	1,04	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	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,20	9,30	19,00	164,80	0,02	0,00	1,85	1,41	2,45	1,85	12,78	0,18	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,60	140,90	0,07	0,00	0,00	0,66	12,04	8,43	39,23	0,67	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:	910	31,40	21,30	134,10	853,50	0,40	7,98	103,27	7,29	122,81	129,99	510,42	5,16		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник
		Белки,	Жиры,	Углев,		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	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
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	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	19,80	22,32	7,20	275,20	0,07	13,00	34,20	0,54	43,20	36,00	221,43	1,44	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
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	495	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	25	1,90	2,50	18,60	103,80	0,03	0,00	2,50	1,18	7,25	5,00	22,50	0,53	582	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,20	0,08	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	39,04	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	26,40	93,60	1,76	574	2021
Итого за прием пищи:	895	34,30	32,82	105,20	821,80	0,41	47,07	84,70	6,78	157,27	137,90	483,26	7,28		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,70	116,30	0,16	4,78	17,59	0,25	35,51	34,55	89,70	2,04	113	2021
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	100	6,50	20,00	12,70	193,30	3,30	2,00	6,29	9,89	4,30	3,50	15,98	1,60	ТТК 38	2023
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07	0,00	37,61	0,90	14,33	8,95	53,74	1,26	256	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	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	39,04	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	26,40	93,60	1,76	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,39	44,00	2,30	5,41	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	1060	29,20	31,70	133,39	879,50	6,05	23,81	102,29	17,83	116,53	104,62	347,04	10,10		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,60	6,40	74,40	0,09	7,29	0,00	2,36	22,86	18,34	45,48	0,71	116	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	100	18,00	5,50	5,70	145,30	0,13	5,00	42,00	0,84	18,00	212,00	157,00	4,35	361	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
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	495	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,00	1,80	1,41	2,40	1,80	12,50	0,18	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,60	140,90	0,07	0,00	0,00	0,66	12,04	8,43	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	71,19	1,34	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	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
Итого за прием пищи:	1000	35,27	24,88	166,65	1 026,60	0,50	27,98	60,14	7,32	113,78	372,46	481,20	47,16		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

7 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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	7,07	0,00	2,34	16,68	25,40	60,76	0,85	100	2021
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	9,50	11,07	2,21	146,40	0,03	0,35	52,90	0,43	17,85	12,90	49,30	0,83	367	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07	0,00	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	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,50	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,03	9,83	45,71	0,78	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,56	33,11	117,40	2,21	574	2021
Итого за прием пищи:	950	29,80	23,67	128,01	843,00	0,44	21,44	90,61	5,79	116,47	112,20	382,96	9,33		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

8 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	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
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	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	210	17,14	19,15	36,37	386,40	0,06	0,92	31,90	0,67	20,16	44,52	225,12	2,20	330	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	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	29,74	26,72	113,57	816,40	0,36	34,79	41,50	5,78	120,33	134,69	470,43	6,61		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,00	9,40	15,90	188,70	0,10	8,10	0,20	1,50	31,10	32,80	126,00	1,90	123/145	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФ. ПО-РУССКИ	250	17,40	4,30	18,60	184,30	0,20	7,40	29,00	1,40	50,00	53,00	259,00	1,60	313	2021
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	495	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,03	0,00	2,40	1,90	3,20	2,40	16,60	0,24	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,80	164,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,15	9,90	46,11	0,79	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	71,19	1,34	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,39	44,00	2,30	5,41	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	940	37,56	27,44	134,99	908,60	2,80	21,11	33,90	11,80	129,19	134,69	541,80	8,16		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/П	100	1,90	8,90	7,70	119,20	0,02	7,03	0,00	3,12	41,17	15,06	37,14	0,70	115	2013
СУП С МАКАРОН. ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,90	4,20	12,20	97,80	0,06	3,80	2,20	1,95	16,75	17,00	46,75	0,81	129	2021
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	120	5,00	14,40	7,20	160,27	8,30	1,80	28,68	16,68	5,50	11,94	34,64	8,60	ТТК-3	2023
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	125,90	0,14	4,86	35,96	0,18	44,96	28,79	88,12	1,00	377	2021
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,80	164,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,15	9,90	46,11	0,79	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,04	10,06	0,00	0,20	16,06	9,03	11,05	2,21	112	2013
Итого за прием пищи:	1090	25,40	37,30	119,10	897,17	8,76	108,27	105,24	24,63	166,44	124,92	367,81	16,64		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	9640	309,0	277,4	1277	8 681,1	109,3	346,2	1285	111	1327	1514	4357	151,3		

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


С.А.Деркач
В.И.Чепига

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 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	120	50	45	40	40	40	30	50	50	30	40	415	41,5	295	35
Хлеб пшеничный	200	80	70	70	60	60	60	70	70	70	75	685	68,5	368,9	34
Мука пшеничная	20		0,1	1,5	1,5	4,8	4	1,3		2	1,5	16,7	1,67	-18,3	8
Крупа (злаки), бобовые	50	69,6		45,7	9	27,7	45,7	4,1	58			259,8	25,98	-24	52
Макаронные изделия	20					61,2		61,2			12,5	134,9	13,49	-6,5	67
Картофель	187	52,1	110,6	75	20	52,1	20	62,5	20	226,9	268,8	908	90,8	-96,2	49
Овощи разные, зелень	320	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	45
Фрукты свежие	185	150	20	20	20	120	150		20	100	100	700	70	-115	38
Фрукты сухие	20						20			20	22,2	62,2	6,22	-13,8	31
Соки фруктовые (овощные)	200	200						200				400	40	-160	20
Субпродукты (печень, язык,	40		33,4					93,7				127,1	12,71	-27,3	32
Мясо	78		65		100				75	45		285	28,5	-48,9	37
Птица	53	72,5				28,9		64,6				166	16,6	-36,4	31
Рыба	77			79,2						85	81,6	245,8	24,58	-52,4	32
Молоко	350			10,8		23					46,6	80,4	8,04	-342	2
Творог	60											0	0	-60	0
Сыр	15											0	0	-15	0
Сметана	10		2,5		10			3,6	10			26,1	2,61	-7,4	26
Масло сливочное	35	3,1	5,1	4,5	9,9	14,5	7,6	13,6		3	13	74,3	7,43	-27,6	21
Масло растительное	18	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	31
Яйцо	40		7,5	14,4				0,5		3,3	18	43,7	4,37	-35,6	11
Сахарный песок	35		12,5	10,8	13,3	10,8	10		12,5	10	11,9	91,8	9,18	-25,8	26
Кондитерские изделия	15			30	25		30			40		125	12,5	-2,5	83
Чай	2											0	0	-2	0
Какао	1,2											0	0	-1,2	0
Кофейный напиток	2											0	0	-2	0
Дрожжи	0,3											0	0	-0,3	0
Соль	5	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	32
Кисломолочный продукт	200											0	0	-200	0



Утверждаю:

Генеральный Директор

В.И.Чепига

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

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 порционное (10-дневное) меню

Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20

Обед для категории детей 7-11 лет сезон лето-осень.

1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,00	2,90	11,60	92,20	0,13	3,78	13,94	0,20	28,15	27,40	71,11	1,62	113	2021
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	200	12,26	8,17	24,72	222,19	0,04	0,00	14,93	0,60	19,93	27,90	86,68	0,71	375	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД. (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,70	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,09	9,86	45,90	0,78	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
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,60	70,30	0,03	14,98	0,00	0,30	23,93	13,44	16,45	3,29	112	2013
Итого за прием пищи:	860	27,46	13,07	121,82	717,69	0,40	22,76	28,87	2,99	113,27	112,98	327,71	10,96		
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		

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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	106	2013
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	10,40	93,70	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46	98	2021
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	19,80	25,07	226,20	80,11	0,45	562,68	11,00	1,44	5,30	36,86	19,80	ТТК-17	2023
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	7,74	16,84	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	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	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	574	2021
Итого за прием пищи:	860	21,62	33,34	102,11	708,50	80,43	25,99	568,14	18,28	137,15	111,88	314,84	25,48		
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		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
РАССОЛЬНИК	250	2,20	4,60	8,10	82,30	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73	99	2021
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,30	1,40	4,70	75,60	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-	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,90	177,00	0,03	0,41	13,56	0,28	13,56	28,55	78,52	0,18	211	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,20	12,70	109,80	0,01	0,00	1,23	0,94	1,63	1,23	8,52	0,12	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,99	8,40	39,07	0,67	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	574	2021
Итого за прием пищи:	830	25,80	17,10	115,30	716,40	0,34	7,69	88,29	6,15	103,18	108,46	414,00	4,37		
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		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
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	95	2021
СМЕТАНА 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	433	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	16,50	18,60	6,00	259,50	0,06	10,80	28,50	0,45	36,00	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	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	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	582	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	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	574	2021
Итого за прием пищи:	800	28,60	28,30	90,00	732,40	0,32	34,85	78,50	5,85	137,82	115,08	402,21	7,39		
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		

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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	106	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,10	2,90	11,70	93,10	0,13	3,82	14,07	0,20	28,41	27,64	71,76	1,63	113	2021
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	5,90	18,00	11,40	174,10	2,97	1,80	5,67	8,91	3,87	3,15	14,40	1,44	ТТК 38	2023
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-	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,90	5,30	31,50	196,40	0,06	0,00	33,53	0,80	12,78	7,98	47,91	1,12	256	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,10	0,10	10,40	43,00	0,00	0,70	0,00	0,10	9,80	2,80	1,80	0,40	486	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,47	6,69	13,39	47,46	0,89	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,39	44,00	2,30	5,41	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	880	23,20	27,90	105,39	715,50	5,59	18,53	94,03	16,03	86,70	74,66	245,48	8,05		
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				№ 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		
Обед 7-11 лет.															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,60	6,40	74,40	0,09	7,29	0,00	2,36	22,86	18,34	45,48	0,71	116	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	16,20	5,00	5,10	130,40	0,10	4,50	37,80	0,80	16,19	191,00	141,19	3,90	361	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,90	177,30	0,03	0,41	13,56	0,28	13,56	28,55	78,52	0,18	211	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	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
Итого 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	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				№ 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		
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	106	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,10	4,10	10,60	87,60	0,07	5,66	0,00	1,87	13,34	20,32	48,61	0,68	100	2021
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	9,50	11,07	2,21	146,43	0,03	0,35	52,89	0,43	18,55	12,90	49,50	0,83	367	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,90	5,30	31,50	196,40	0,06	0,00	33,53	0,80	12,78	7,98	47,91	1,12	256	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД. (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,09	7,06	32,85	0,56	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	71,19	1,34	574	2021
Итого за прием пищи:	800	25,30	21,57	103,01	705,03	0,34	16,01	86,48	4,56	92,57	84,73	289,23	7,69		
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				№ 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		
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	95	2021
СМЕТАНА 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	433	2021
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16,32	18,24	34,64	368,00	0,06	0,88	30,40	0,64	19,20	42,40	214,40	2,10	330	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,99	8,40	39,07	0,67	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	574	2021
Итого за прием пищи:	810	26,22	25,34	97,44	723,80	0,29	24,73	40,00	4,90	105,15	109,97	396,18	6,16		
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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,10	9,40	15,90	188,70	0,10	8,10	0,20	1,50	31,10	32,80	126,00	1,90	123/145	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	15,31	3,78	16,37	161,92	0,18	6,51	25,52	1,23	44,00	46,60	227,90	1,40	313	2021
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	495	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,03	0,00	2,40	1,90	3,20	2,40	16,60	0,24	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	116,90	0,06	0,00	0,00	0,55	9,99	7,00	32,56	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	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,30	5,41	2,10	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	890	33,87	26,72	122,97	874,32	2,76	20,22	30,22	11,39	118,98	125,28	496,80	7,72		
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		

10 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/П	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	9,00	22,20	0,42	115	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,30	3,30	9,80	78,50	0,05	3,04	1,76	1,56	13,40	13,60	37,40	0,65	129	2021
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	110	4,58	13,20	6,60	146,91	7,62	1,66	26,50	15,46	5,08	11,04	32,02	7,95	ТТК-3	2023
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-	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,00	6,00	8,70	104,80	0,12	4,04	29,94	0,15	37,43	23,97	73,36	0,83	377	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,09	7,06	32,85	0,56	573	2021
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,40	0,40	10,70	51,50	0,03	10,98	0,00	0,22	17,55	9,86	12,07	2,41	112	2013
Итого за прием пищи:	940	20,38	30,10	98,40	732,61	7,99	104,64	96,60	21,31	132,84	101,42	291,49	14,93		
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		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8590	262,8	237,9	1083,3	7380	98,89	303,4	1162	96,86	1123	1276	3591	138,9		

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор "ООО Комбината питания"


С.А. Деркач
В.И. Непіга

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ОБЕДА 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 ди., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	80	40	30	30	30	20	30	30	30	30	20	290	29	-51	36
Хлеб пшеничный	150	70	60	60	50	40	50	50	50	50	60	540	54	-96	36
Мука пшеничная	15		0,1	1,5	1,5	4,5	3,6	1,3		1,8	1,5	15,8	1,58	-13,42	11
Крупа (злаки), бобовые	45	59,3		38,1	7,5	23,3	38,1	3,3	55,2			224,8	22,48	-22,52	50
Макаронные изделия	15					54,4		54,4			10	118,8	11,88	-3,12	79
Картофель	187	41,7	110,6	75	20	41,7	20	50	20	202,5	223	804,5	80,45	-106,6	43
Овощи разные, зелень	280	33	269	73,7	210,4	90	79,5	89,7	170,1	18,3	103,1	1136,8	113,68	-166,3	41
Фрукты свежие	185	150	20	20		118	170		20	100	110	708	70,8	-114,2	38
Фрукты сухие	15				20					20	22,2	62,2	6,22	-8,78	41
Соки фруктовые (овощные)	200	200						200				400	40	-160	20
Субпродукты (печень, язык,	30		30				74					104	10,4	-19,6	35
Мясо	70		60		80				70	40		250	25	-45	36
Птица	35	60				26		58				144	14,4	-20,6	41
Рыба	58			58						70	70	198	19,8	-38,2	34
Молоко	300			8,1		20,7					38,5	67,3	6,73	-293,3	2
Творог	50											0	0	-50	0
Сыр	10											0	0	-10	0
Сметана	10		2,5		10			3,6	10			26,1	2,61	-7,39	26
Масло сливочное	30	2,5	5,1	3,9	8,4	12,8	6,6	12,8		2,7	9,9	64,7	6,47	-23,53	22
Масло растительное	15	8	3,5	4	5,5	2,2	3	3,1	3,2	3,5	4,6	40,6	4,06	-10,94	27
Яйцо	40		6,8	10,8				0,5		3	16,5	37,6	3,76	-36,24	9
Сахарный песок	30		12,5	10,8	13,3	9,8	10		12,5	10	11,9	90,8	9,08	-20,92	30
Кондитерские изделия	10			20	20					40		80	8	-2	80
Чай	1											0	0	-1	0
Какао	1											0	0	-1	0
Кофейный напиток	2											0	0	-2	0
Дрожжи	0,2											0	0	-0,2	0
Соль	3	1,2	0,5	1,4	0,6	1,3	1,6	0,7	0,7	0,4	0,9	9,3	0,93	-2,07	31
Кисломолочный продукт	200											0	0	-200	0