

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 4

И.В. Жемцова

2023



Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат питания» КК»

М.С. Маренко

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 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 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	P, мг	Fe, мг		
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	P, мг	Fe, мг		
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				№ 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
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	30,10	10,60	380,00	0,16	0,40	89,11	1,20	291,27	49,21	417,62	2,03	285	2021	
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	20	1,50	1,70	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	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	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	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	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	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				№ 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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	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	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	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	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	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	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	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
ПОРЕ 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
КОЛЕТЫ 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				№ 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		
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				№ 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		
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			
														0,07		
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	ТТК-2	2023	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	550	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			
Итого за прием пищи:	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			
														0,14		
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			
Итого за прием пищи:	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. Церенко

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО РАСХОДУ ПРОДУКТОВ 20-25% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ.

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за	Факт. за	Выпол-
Слеб ржаной	120	50	30		30	30	40	40	30		20	270	27	23
Слеб пшеничный	200	30		40	40	50	50	30	40	50	40	370	37	20
Лука пшеничная	20		33		1,5			35				69,5	6,95	35
Зерула (злаки), бобовые	50	40		40					35		34	149	14,9	30
Макаронные изделия	20									50		50	5	25
картофель	187				95	150		98				343	34,3	20
Овощи разные, зелень	320		8,4		32	34,3		26,5	26,8	38,9	32,6	199,5	19,95	6
Продукты свежие	185	7,2	120	120	100	7,2			100			454,4	45,44	25
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40									50		50	5	13
Мясо	78		85,8						72,8			158,6	15,86	20
Птица	53				95						40	135	13,5	25
Рыба	77					90					60	150	15	20
Молоко	350	122	100	130	100	37,8	173,8	50	100	50	6	869,6	86,96	25
Ворог	60			150								150	15	25
Сыр	15					15		20				35	3,5	23
Метана	10		30	3,5				30				63,5	6,35	34
Масло сливочное	35	26,1		5,8		8,1	15,4	14,9		7,2	4,3	81,8	8,18	23
Масло растительное	18				2	2,4	3,1	4	8	3	5	27,5	2,75	15
Йогурт	40		9	6		9	100				5	129	12,9	32
Сахарный песок	35	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	105	10,5	30
Кондитерские изделия	15							30		20		50	5	33
Сметана	2	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	3	0,3	15
Какао	1,2				2,4		2,4					4,8	0,48	40
Сладкий напиток	2		2,4						2,4			4,8	0,48	24
Соль	5	0,4	0,9	1,8	0,7	1,3	0,9	1,8	0,8	1,9	0,8	11,3	1,13	23
Исломолочная продукция	180										200	200	20	11