

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 12-18 лет

ПОДПИСЬ

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. Составители: профессор Первагов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Первагов. 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».



Утверждаю:

Генеральный Директор

рег. В.И. Чегина

*Севрюж*

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Подник 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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг		
<b>Подник 12-18 лет.</b>																		
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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг		
<b>Подник 12-18 лет.</b>																		
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/Т	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 ценность	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углева, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Подпись 12-18 лет.</b>																	
КОЛЛЕТА 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			Энергетическая	Витамины						Минералы				№ рецептур	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Подпись</b>																	
СЛОЖКА 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					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Подпись 12-18 лет.</b>																	
КОЛЛЕГА 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					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Подпись 12-18 лет.</b>																	
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		
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		
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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Подлинка 12-18 лет.</b>																		
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					
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>					

## 8 день СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Подлинка 12-18 лет.</b>																		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	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					
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>					

9 день. ЧЕТВЕРГ

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	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>Подпись 12-18 лет.</b>																	
СЛОЙКА С ЯБЛОКАМИ	70	8,0	12,0	9,0	125,0	0,0	0,9	0,0	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

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	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>Подпись 12-18 лет.</b>																	
КОГЛЕТА 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 Комбинат питания"

  
С.А.Держин

В.И. Чекина

НАКОПИТЕЛЬНАЯ РЕКОМАНДАЦИЯ ПОДЛИНА: ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-16 ЛЕТ 10-15% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТА.

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



Утверждаю:

Генеральный Директор  
Видегида

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 7-11 лет

ПОЛДНИК

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., Тапешкина 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».



Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

1 день, ПРОНЕДЕЛЬНИК

Принем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Поддик 7-11 лет.</b>																	
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

Принем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Поддик 7-11 лет.</b>																	
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	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	№567	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

Применение	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	ТТК 5					
<b>Подпись 7-11 лет:</b>																			
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

Применение	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	ТТК 23					
<b>Подпись 7-11 лет:</b>																			
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					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подание 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					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Подание 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					№ рецептур	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>Подаяик 7-11 лет.</b>																			
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					№ рецептур	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>Подаяик 7-11 лет.</b>																			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	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					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	ТТК					
<b>Подлик 7-11 лет.</b>																			
СЮЖКА 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					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	ТТК					
<b>Подлик 7-11 лет.</b>																			
КОТЛЕТКА 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 Конфиданс питания"

  
С.А. Делюкан  
д.т.н. Челябинска

РАСЧЕТНАЯ ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДЛИТОВОГО ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ПЕЧЕНЬ 7-11 ЛЕТ 20-15% ОН СУХОУСНОМ 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	-45	0
Макаронные изделия	15											0	0	-15	0
Картофель	187											0	0	-187	0
Овощи разные, зелень	280											0	0	-280	0
Фрукты свежие	185	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	1000	100	-120	50
Субпродукты (печень, язык, Мясо	30											0	0	-30	0
Мясо	70			28,4								28,4	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						2,2	0,9				0,9	0,09	-0,9	9
Какао	1											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	0,4	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