Утверждаю:
Генеральный Директор
М.С. Царенко_____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ти дневное)
зимнее - весеннее
с 12лет 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 несовершенно летних, 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

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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
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
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
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
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**	

ВТОРНИК

2 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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
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
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
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
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
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
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
МОЛОКО СГУЩЁННОЕ	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
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
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
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
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
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
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
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
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
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**	

ПЯТНИЦА

5 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
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
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
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
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
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**	

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
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
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
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
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
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
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
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
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
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
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
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
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
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
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
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**	

ЧЕТВЕРГ

9 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
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
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
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
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**	

ПЯТНИЦА

10 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
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
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
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
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
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
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: С.А. Деркач

Генеральный директор "ОООКомбинат питания "КК"" М. С. Царенко