

Согласовано  
Директор школы



Утверждаю:  
Генеральный Директор  
ООО «Комбинат питания «КК»  
В.И.Чепига



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**(10-ти дневное)**  
**Зимне-весеннее**  
**для детей 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 зимне-весенний.

1 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		
<b>Полдник 7-11 лет.</b>															
БУЛОЧКА СЫРНАЯ	90	5,10	6,00	11,00	140,50	6,36	0,26	7,86	8,80	19,16	9,55	110,80	4,80	ТТК 1	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,50	2,30	12,20	79,20	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	9,98	0,00	0,20	15,95	8,96	10,97	2,19	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>8,00</b>	<b>8,70</b>	<b>33,00</b>	<b>266,70</b>	<b>6,42</b>	<b>10,87</b>	<b>24,96</b>	<b>9,00</b>	<b>132,58</b>	<b>29,85</b>	<b>190,62</b>	<b>7,10</b>		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

2 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		
<b>Полдник 7-11 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>17,40</b>	<b>14,20</b>	<b>76,70</b>	<b>432,20</b>	<b>9,13</b>	<b>4,39</b>	<b>24,48</b>	<b>0,20</b>	<b>73,06</b>	<b>19,55</b>	<b>105,09</b>	<b>9,61</b>		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Полдник 7-11 лет.</b>															
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	70	9,70	10,00	8,50	115,00	0,11	0,00	4,21	0,85	24,35	13,20	8,36	1,29	ТТК 5	2021/2024
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,20	16,50	70,10	0,01	71,93	0,00	0,72	10,70	2,88	2,88	0,55	496	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	9,98	0,00	0,20	15,95	8,96	10,97	2,19	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,70</b>	<b>10,60</b>	<b>34,80</b>	<b>232,10</b>	<b>0,15</b>	<b>81,91</b>	<b>4,21</b>	<b>1,77</b>	<b>51,00</b>	<b>25,04</b>	<b>22,21</b>	<b>4,03</b>		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Полдник 7-11 лет.</b>															
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	70	8,00	10,70	4,50	148,00	0,10	0,00	0,00	0,00	12,70	6,80	33,70	0,60	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 (МАНДАРИН)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,20</b>	<b>10,90</b>	<b>38,40</b>	<b>306,00</b>	<b>5,56</b>	<b>118,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,80</b>	<b>51,30</b>	<b>29,00</b>	<b>48,50</b>	<b>4,00</b>		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Полдник 7-11 лет.</b>															
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАВПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	70	7,60	9,20	3,40	160,00	0,08	0,30	22,04	0,82	23,02	12,71	87,55	0,96	ТТК 6	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)	100	2,00	0,70	28,70	125,30	0,05	13,05	0,00	0,52	10,44	54,81	36,54	33,93	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,60</b>	<b>10,10</b>	<b>52,30</b>	<b>371,30</b>	<b>0,15</b>	<b>17,35</b>	<b>22,04</b>	<b>1,54</b>	<b>47,46</b>	<b>75,52</b>	<b>138,09</b>	<b>37,69</b>		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Полдник 7-11 лет.</b>															
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	0,50	1,00	1,60	16,90	0,00	0,05	5,58	0,02	14,92	1,82	10,54	0,03	406	2021
КИСЛОМОЛ. ПРОД. (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>19,30</b>	<b>11,00</b>	<b>22,60</b>	<b>266,90</b>	<b>0,13</b>	<b>1,75</b>	<b>96,38</b>	<b>0,22</b>	<b>366,72</b>	<b>47,92</b>	<b>355,14</b>	<b>0,83</b>		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

## 7 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		
<b>Полдник 7-11 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	180	1,40	1,20	10,30	57,60	0,02	0,27	8,54	0,00	53,14	9,44	41,27	0,78	460	2021
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,80</b>	<b>6,90</b>	<b>49,10</b>	<b>294,80</b>	<b>1,07</b>	<b>38,27</b>	<b>18,40</b>	<b>0,20</b>	<b>103,91</b>	<b>46,43</b>	<b>106,20</b>	<b>1,77</b>		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

## 8 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		
<b>Полдник 7-11 лет.</b>															
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ ЗАПЕЧЕН. В ТЕСТЕ	70	9,70	10,00	8,50	115,00	0,11	0,00	4,21	0,85	24,35	13,20	8,36	1,29	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	47,00	0,03	9,98	0,00	0,20	15,95	8,96	10,97	2,19	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11,50</b>	<b>10,60</b>	<b>44,70</b>	<b>282,00</b>	<b>5,54</b>	<b>89,98</b>	<b>6,21</b>	<b>3,65</b>	<b>43,90</b>	<b>27,36</b>	<b>23,13</b>	<b>6,88</b>		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Полдник 7-11 лет.</b>															
СЛОЙКА С ЯБЛОКАМИ	70	8,00	12,00	9,00	125,00	0,01	0,89	0,00	0,00	10,76	5,74	25,11	0,68	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 (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	9,89	0,00	0,20	15,80	8,87	10,87	2,17	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>9,00</b>	<b>12,40</b>	<b>51,80</b>	<b>308,00</b>	<b>2,64</b>	<b>22,78</b>	<b>12,60</b>	<b>10,80</b>	<b>27,56</b>	<b>20,41</b>	<b>40,18</b>	<b>2,85</b>		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		

## 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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Полдник 7-11 лет.</b>															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,30	0,13	66,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,03	0,00	79	2021
БУЛОЧКА СЫРНАЯ	90	5,10	6,00	11,00	140,50	6,36	0,26	7,86	8,80	19,16	9,55	110,80	4,80	ТТК 1	2023
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462,00	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,48</b>	<b>16,20</b>	<b>24,93</b>	<b>300,50</b>	<b>6,39</b>	<b>0,96</b>	<b>27,26</b>	<b>8,81</b>	<b>130,48</b>	<b>31,85</b>	<b>201,93</b>	<b>5,45</b>		
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>3470</b>	<b>112,98</b>	<b>111,60</b>	<b>428,33</b>	<b>3060,50</b>	<b>37,18</b>	<b>386,26</b>	<b>238,54</b>	<b>38,99</b>	<b>1027,97</b>	<b>352,93</b>	<b>1231,09</b>	<b>80,21</b>		

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

С.А.Деркач  
В.И.Чепага

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ПОЛДНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕГО МЕНЮ, 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											0	0	-127,7	0
Мука пшеничная	15	50,7	57	22,2	36,1	22,1	7	47,3	22,2	35,3	50,7	350,6	35,06	20,06	34
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		10	10	100		100	100	100		520	52	-133	28
Фрукты сухие	15			20								20	2	-13	13
Соки фруктовые (овощные)	200		200		200	200			200	200		1000	100	-100	50
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30											0	0	-30	0
Мясо	70			28,4					28,4			56,8	5,68	-64,32	8
Птица	35					30,6						30,6	3,06	-31,94	9
Рыба	58											0	0	-58	0
Молоко	300	105,3	16,8	7,7		10	60	45	7,7		115,3	367,8	36,78	-263,22	12
Творог	50		20,6				71					91,6	9,16	-40,84	18
Сыр	10	15									15	30	3	-7	30
Сметана	10						20					20	2	-8	20
Масло сливочное	30	1,8	2	0,7		0,7	2		0,7		11,8	19,7	1,97	-28,03	7
Масло растительное	15	8,9	6,5	2,1		1,7			2,1		8,9	30,2	3,02	-11,98	20
Яйцо	40	9,6	11,5		2		10	4,2		1,9	9,6	48,8	4,88	-35,12	12
Сахарный песок	30	13	6,6	11		1,6	5	5	1,5	6	14	63,7	6,37	-23,63	21
Кондитерские изделия	10				15,7							15,7	1,57	-8,43	16
Чай	1							0,9				0,9	0,09	-0,91	9
Какао	1										2	2	0,2	-0,8	20
Кофейный напиток	2	2,2										2,2	0,22	-1,78	11
Дрожжи	0,2	2,2	2,4	0,3		0,3		0,4	0,3		2,2	8,1	0,81	0,61	40
Соль	3	0,6	0,8	0,5	0,6	0,5		0,3	0,4	0,3	0,5	4,5	0,45	-2,55	15
Кисломолочный продукт	200						200					200	20	-180	10