

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

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».



Утверждаю:  
Генеральный Директор  
С.Н. Лопухов

**Примерное перспективное (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					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед 7-11 лет.</b>																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОСЫМИ (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		
ПЮЕВ 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		
СОЖИ 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				
<b>Норма по СанПиН:</b>																	
	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					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Обед 7-11 лет.</b>																	
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				
<b>Норма по СанПиН:</b>																	
	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

Присм 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>Обед 7-11 лет.</b>																		
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

Присм 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>Обед 7-11 лет.</b>																		
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					

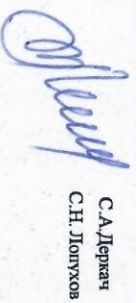
9 день

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>Обед 7-11 лет.</b>																			
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 (НЕЖАРИН)	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						№ 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>Обед 7-11 лет.</b>																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПЛ	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 ПИПОВНИКА	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 (ВЫЛОКИ)	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	262.75	237.92	1083.3	7380	98.887	303.42	1162.5	96.86	1123.2	1275.6	3591	138.9						

Составил инженер-технолог:  
Генеральный директор "ООО Компания школьного питания"

С.А. Деркач  
С.Н. Долгуков

7 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г			С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Мг, мг	Р, мг		
<b>Обед 7-11 лет.</b>																		
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 присм 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

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г			С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Мг, мг	Р, мг		
<b>Обед 7-11 лет.</b>																		
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			
КОМОТ 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 присм 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					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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				
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					№ 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				
Обед 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	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				