



Перспективное меню

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
средней образовательной школы № 14 г. Тайшета

Сезон: весна-лето

Названия меню: основная школа

Возрастная группа: от 12-18 лет

Неделя: первая

День: 1

МКОУ СОШ № 14 Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ тех.карт ы	Прием пищи	Прием питания , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные вещества								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I мг	Se мг	F мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Завтрак																				
340		Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200	5	3,35	22,7	276,9	0,04	0	8	0,06	2,5	83,2	150	9,53	1,01	92	0,0	0	0,75	
гост		Бутерброд (батон) с повидлом	60	6,65	10,5	1,84	111,4	0,02	0,18	0,42	179,8	0,58	231	52,1	29	0,6	82,8	0	0	0,00	
944		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	5,2	63,2	0	0,01	6,82	0,01	0	67	6,2	3,4	0,76	114	0,00	0	0,00	
гост		Шоколад Аленка	15	3,3	3,2	39,6	94	0,43	0,58	0,72	376,2	4,6	0	0	0	1,2	11,4	0,02	0	1,71	
гост		Хлеб пшеничный в/с	30	2,1	0,2	13,2	60	0,06	0,06	0	0,03	0	9,7	0	2,9	0,03	9,7	0,00	0,01	0,00	
Итого за завтрак			505	17,3	17,25	82,54	605,5	0,56	0,83	16	556,1	7,68	391	209	44,8	3,6	310	0,05	0,01	2,461	
	Обед																				
170		Борщ со свежей капусты картофелем, мясом курицы и сметаной	250	11,2	17,3	38,1	266,4	0,07	0,04	6,7	0,09	0	167	177	45,8	0,2	237	0	0,01	0,74	
378		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,3	7,4	45,2	295,40	0,12	0,1	11	0,15	0,09	201	189	29,2	2,6	201	0,01	0,01	0,10	
643		Курица (голень) тушеная	90	17,6	16,2	27,2	279	0	0	0,28	0,02	0,22	21,8	200	29	0,58	31,8	0,02	0,00	0,00	
759		Соус красный основной	50	1,8	1,9	7,32	91,6	0	0,02	0	9	0	6,4	6,4	0,12	0	2,4	0	0,00	0,00	
гост		Сок яблочный	200	0	0	23	94	0,02	0,02	2	0	0	42	32	12	0,2	42	0	0	0,00	
гост		Хлеб пшеничный в/с	45	4,8	2	19,6	121,3	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	23,8	1,9	17,4	0,000	0	0,02	
гост		Хлеб ржаной-пшеничный	24	1,6	0,3	8,2	49,6	0,04	0,01	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62	4,6	0,000	0	0,00	
гост		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	14,1	59	0,05	0	11,8	0,02	0	26,7	20,7	8,01	0	26,7	0,000	0	0,00	
Итого за обед			909	43,6	45,3	182,7	1256,3	0,41	0,29	31,8	9,28	0,31	487	670	153	6,1	563	0,03	0,02	0,00	
Всего:			1414	60,9	62,55	265,3	1861,8	0,96	1,11	47,7	565,38	7,99	878	878	198	9,7	873	0,08	0,03	2,465	

Используется йодированная соль

Неделя: первая

День: 2

МКОУ СОШ № 14 Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ тех.кар ты	Прием пищи	Прием питания , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I мг	Se мг	F мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																			
384		Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,7	12,7	47,5	252,1	0,006	0,001	0	50	0,13	25,7	67,7	24,4	1,07	15,7	0,00	0,00	0,00
гост		Йогурт фруктовый	95	7,35	3,45	14,8	189,4	0,001	0,009	2,97	130	1,027	301	164	24,9	0,9	204	0,02	0,00	0,55
1014		Напиток из шиповника	200	2,45	0,8	1,2	24,2	0	0	0,03	78	2,1	19,1	2,8	1,4	0,28	11,1	0	0,00	0,05
гост		Хлеб пшеничный в/с	30	2,1	0,2	13,2	60	0,1	0,001	0	0	0,9	17,4	23,2	3,8	1	17,4	0	0,00	0,01
Итого за завтрак			525	17,6	17,1	76,7	525,7	0,107	0,011	3	258	4,157	363	258	54,5	3,25	248	0,02	0,001	0,61
	Обед																			
гост		Помидор свежий порционно	60	1,1	0,2	3,8	24	0,02	0,044	11,2	10	0,9	29,2	24,2	20,4	0	32,2	0	0,01	0,371
204		Суп картофельный с гречкой и мясом курицы	250	3,3	4,3	41,9	283,2	0,001	0,1	0,01	17	0,5	27,5	92,8	34,3	1,25	152	0,005	0,00	0,039
688		Макароны отварные с маслом сливочным	150	16,4	27,8	32,1	379,8	0,003	0,7	12,2	70	1,2	288	177	12,8	0,06	161	0,01	0,005	0,74
608		Котлета домашняя (говядина)	90	13,2	8,2	58,7	308	0,09	0,1	0,3	50	0,7	3,8	3,7	0,9	1,8	0	0,002	0	0,2
759		Соус красный основной	50	1,8	1,9	7,32	91,6	0,3	0,06	2,3	120	0,13	84,4	105	13,4	0,12	84,4	0,015	0,007	0,31
943		Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	0,03	0,09	0,01	20	0,05	21,8	154	22	0,31	21,8	0,015	0	0,1
гост		Хлеб пшеничный в/с	45	4,8	2	19,6	121,3	0,3	0,02	0	0	0,01	17,4	23,2	23,8	1,9	17,4	0	0	0
гост		Хлеб ржаной-пшеничный	24	1,6	0,3	8,2	49,6	0,04	0,01	0	0	0,01	4,6	21,2	5	0,62	4,6	0	0	0
гост		Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	18	10	0	35	17	11	0,1	155	0,008	0	0,0015
Итого за обед			969	43,3	45	188,6	1335,5	0,844	1,154	44	297	3,5	512	618	144	6,16	628	0,055	0,022	1,761
Всего:			1494	60,9	62,1	265,3	1861,2	0,951	1,165	47	555	7,657	875	875	198	9,41	877	0,075	0,023	2,371

Используется йодированная соль

Неделя :первая
День: 3

МКОУ СОШ № 14 Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ тех.карт ы		Прием питания , наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценнос	Витамины мг					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I мг	Se мг	F мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																			
384		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	2,4	11,47	210	0,1	0,09	0,13	154	0	17,4	0	10,9	0,02	17,4	0	0,00	0,00
гост		Слойка со сгущенкой	70	9,4	14,1	33,1	246,5	0,3	0,4	0	0	0	17,4	23,2	23,8	1,9	17,4	0,00	0,00	0,01
943		Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	0,04	0	1,4	94	3,5	132	162	12,2	0,42	132	0	0,00	0,01
гост		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60	0,02	0,03	5,5	0	0	26,7	20,7	8,01	0	26,7	0	0,00	0,00
Итого за завтрак			500	19,1	16,8	67,27	556,5	0,46	0,52	7,03	248	3,5	193	206	54,9	2,34	193	0	0,00	0,02
	Обед																			
гост		Огурец свежий порционн	60	0,5	0,1	1,7	44	0,04	0,02	4,9	76,8	0	221	95	24	0,5	101	0,01	0,00	0,00
197		Рассольник " Ленинградский" с мясом курицы и сметаной	250	3,3	4,3	42,9	183,2	0,05	0,38	11,7	93,7	1,8	164	40,3	9	0,37	148	0,01	0,00	0,90
716		Рагу овощное	150	11,2	4,6	65,6	352,6	0,05	0,02	8,9	57,2	0	126	230	26,4	0,25	126	0,02	0,00	0,70
671		Биточек рубленый куриный	90	16,4	27,8	32,1	379,8	0,02	0,02	2	0	0	42	32	22	0,2	42	0,01	0,00	0,00
958		Кофейный напиток на молоке	200	3,68	6,46	16,02	117,1	0,08	0	8,02	58,6	2,62	83,2	207	10	1,02	83,2	0,04	0,01	0,73
гост		Хлеб пшеничный в/с	45	4,8	2	19,6	121,3	0,2	0,1	0	0	0	17,4	23,2	23,8	1,9	17,4	0	0,00	0,03
гост		Хлеб ржано-пшеничный	24	1,6	0,3	8,2	49,6	0,04	0,01	0	0	0	4,6	21,2	6	0,62	4,6	0	0,00	0,00
гост		Фрукты свежие (груша)	100	0,36	0,14	12,13	57	0,02	0,03	5	20,1	0	19	16	22	2,3	155	0	0,01	0,00
Итого за обед			919	41,8	45,7	198,3	1304,6	0,5	0,58	40,5	306,4	4,42	678	665	143	7,16	678	0,08	0,02	2,36
Всего:			1419	60,9	62,5	265,5	1861,1	0,95	1,1	47,6	554,4	7,92	871	871	198	9,5	871	0,08	0,024	2,38

Используется йодированная соль

№ тех.ка рты		Прием питания , наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины мг					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I мг	Se мг	F мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																			
384		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,45	14	9,32	185,2	0,06	0,04	0	50	1,3	99,7	67,7	18,2	1,07	25,7	0,00	0,00	0,00
гост		Йогурт фруктовый	95	7,35	3,45	14,8	189,4	0,1	0,1	0	0	0	107	23,2	3,8	1	107	0,000	0,001	0,01
1014		Напиток из шиповника	200	1	0,2	40,2	132	0,004	0,056	0,46	30	0	208	1,7	9	0,19	208	0	0,0000	0
гост		Хлеб пшеничный в/с	30	2,1	0,2	13,2	60	0,02	0,06	1,2	10	1,6	63,6	50,8	10,1	0,44	63,6	0	0,0000	0
Итого за завтрак			525	17,9	17,85	77,52	566,6	0,184	0,256	1,66	90	2,9	478	143	41,1	2,7	404	0	0,001	0,01
	Обед																			
гост		Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,7	44	0,02	0,2	10,5	0	2,2	180	100	5,6	0,6	95,6	0,007	0,00	0,000
206		Суп картофельный с горохом и мясом курицы	250	12,1	12,4	46,6	284,1	0,082	0,06	7,55	76	1,2	121	136	32,8	0,63	138	0,005	0,00	0,3
378		Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	20,57	26,17	71,62	346,1	0,484	0,132	19	275	0,42	0	395	53	0	0	0,061	0,01	1,766
591		Гуляш из говядины	100	2,77	3,5	18,5	352,5	0,02	0,02	2	0	0	42	32	12,1	0,2	45	0,006	0	0
943		Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,3	1,83	33	1,2	14,2	4,4	2,4	0,76	14,2	0	0,000	0,200
гост		Хлеб пшеничный в/с	45	4,8	2	19,6	121,3	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	23,8	1,9	17,4	0	0,000	0,100
гост		Хлеб ржано-пшеничный	24	1,6	0,3	8,2	49,6	0,04	0,01	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62	4,6	0	0	0
гост		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,3	14,1	59	0,02	0,03	5	80,1	0	19	16	22	2,3	155	0	0,01	0
Итого за обед			929	42,94	44,87	189,8	1296,6	0,766	0,852	45,9	465	5,02	398	728	157	7,01	470	0,079	0,023	2,366
Всего:			1454	60,84	62,72	267,3	1863,2	0,95	1,108	47,5	555	7,92	877	871	198	9,71	874	0,079	0,024	2,376

Используется йодированная соль

неделя: первая

День: 5

МКОУ СОШ № 1 Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ тех.карт ы		Прием питания , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност	Витамины мг					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	Р	Mg	Fe	К	I мг	Se мг	F мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																			
388		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	3,6	3	2,8	253,2	0,06	0,04	0	50	0,13	75,7	67,7	18,2	1,07	15,7	0,000	0,00	1,50
424		Яйцо отварное	40	6,3	6	14,6	77,5	0,027	0,1	2,1	0	1,7	67	48	14,2	0,7	67		0,05	0,03
3		Сыр (порционно)	30	6,4	10,4	42,1	127,2	0,087	0,02	8,2	90	2,1	194,6	128	9,09	0,52	195	0,008	0,01	0,28
944		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	5,2	63,2	0,02	0,018	0	20	2,2	54,4	92	7,78	0,1	54,4	0,018	0,01	0,55
гост		Хлеб пшеничный в/с	30	2,1	0,2	13,2	60	0,035	0,029	1,42	0	1,8	41,12	32	12,3	4	41,1	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			500	18,6	19,6	77,9	581,1	0,229	0,207	11,7	160	7,93	432,9	368	61,6	6,39	373	0,026	0,07	2,362
	Обед																			
гост		Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,7	44	0,04	0,02	0,9	40	0	126	30	54	0,5	91	0,005	0,000	0,000
217		Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	250	3,25	2,5	81	120	0,12	0,25	16	59	0,000	31,83	144	13,6	0,99	31,8	0,004	0,00	0,005
645		Плов из мяса курицы	200	31	37,8	59,92	867	0,22	0,45	5,23	40	0,001	87,2	128	14,7	0,21	87,2	0,024	0	0,00
гост		Сок яблочный	200	0,3	0,1	9,5	40	0,165	0,105	9,37	45	0	105,3	132	19	0,13	105	0,015	0,003	0,003
гост		Хлеб пшеничный в/с	45	4,8	2	19,6	121,3	0,026	0,026	1,5	100	0	16,46	4,4	4,1	0,2	16,5	0	0	0,000
гост		Хлеб ржано-пшеничный	24	1,6	0,3	8,2	49,6	0,09	0,03	0	0	0	12,42	47	17,8	1,08	12,4	0,000	0,003	0,002
гост		Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	3	100	0	62	17	11	0,1	155	0,008	0	0,002
Итого за обед			879	42,3	43	187,4	1279,9	0,721	0,911	36	384	0	441,2	502	134	3,21	499	0,056	0,0069	0,012
Всего:			1379	60,9	62,6	265,3	1861	0,95	1,118	47,7	544	7,93	874,1	869	196	9,6	872	0,082	0,0746	2,374

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
День:1

МКОУ СОШ № 14 Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ тех.кар ты		Прием питания , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тически ая	Витамины мг					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I мг	Se мг	F мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																			
384		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,45	0	9,32	185,2	0,095	0,089	0,13	0	0	17,4	30,2	10,9	0,02	97,4	0	0	0
ГОСТ		Слойка с творогом и яблоками	70	9,4	7,5	35,1	144	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	1	17,4	0,00	0,001	0,010
958		Кофейный напиток на молоке	200	3,68	6,46	16	117,1	0,08	0	8,02	58,6	2,62	83,2	207	10	1,02	83,2	0,04	0,010	0,330
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	30	2,1	0,2	13,2	60	0,038	0,023	12,3	0	0	48,62	26,72	8,15	0	48,6	0	0	0
Итого за завтрак			500	17,6	14,2	73,6	506,3	0,313	0,212	20,5	58,6	2,62	166,6	287,1	32,9	2,04	247	0,04	0,0112	0,3401
	Обед																			
170		Борщ Сибирский с фасолью, мясом курицы и сметаной	250	0,73	0	59,5	280	0,23	0,67	12,9	142	1	302,3	245,9	78	1,4	352	0	0,000	0,000
688		Макароны отварные с маслом сливочным	150	16,4	27,8	32,1	379,80	0,14	0,04	6,86	273	3,8	37,9	198,8	6,63	0,96	37,9	0,03	0,005	0,003
643		Курица (голень) тушенная	90	17,6	16,2	27,2	279	0,02	0,02	2	0	0	42	32	12,1	0,2	45	0,006	0	0
759		Соус красный основной	50	1,8	1,9	7,32	91,6	0,09	0,03	0	0	0	12,42	46,98	17,8	0,08	12,4	0,000	0,001	0,002
ГОСТ		Сок яблочный	200	0	0	23	94	0	0	0	0	0,5	269	0	0	0	0	0,000	0	0
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	45	4,8	2	19,6	121,3	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	23,8	1,9	17,4	0,000	0	0,02
ГОСТ		Хлеб ржано-пшеничный	24	1,6	0,3	8,2	49,6	0,04	0,01	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62	4,6	0,000	0	0
ГОСТ		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	14,1	59	0,02	0,03	5	80,1	0	19	16	22	2,3	155	0,000	0,01	0
Итого за обед			909	43,2	48,4	191	1354	0,64	0,9	26,8	496	5,3	704,6	584,1	165	7,46	625	0,036	0,0163	0,0251
Всего:			1409	60,9	62,6	265	1861	0,953	1,112	47,2	555	7,92	871,2	871,2	198	9,5	871	0,076	0,0275	0,3652

Используется йодированная соль

Неделя: вторая

День: 2

МКОУ СОШ № 14 Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ тех.кар ты		Прием питания , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I мг	Se мг	F мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																			
384		Каша ячневая молочная с маслом сливочным бутерброд (батон) с повидлом	200	7,3	2,4	11,5	210	0,041	0,11	0,56	40	2,096	208	175	10	0,24	208	0,0	0,002	0,000
3			60	6,65	10,5	1,84	111,4	0,15	0,25	2,2	40	0,08	209,3	193	17,8	0,65	209	0,01	0,003	0,33
гост		Батончик Чио рио	30	0,2	3,9	31,1	172,6	0,056	0,19	1,59	251	0,13	152,2	125	21,3	0,48	152	0,00	0,002	0,000
943		Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,01	0	40	1,2	1,2	1,9	0	0,02	1,2	0	0	0
гост		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60	0,023	0,02	12	0	2,2	26,67	20,7	8,01	0	26,7	0	0,000	0
Итого за завтрак			520	16,6	17,1	67,1	594	0,27	0,58	16,4	371	5,706	597,3	515	57,2	1,39	597	0,01	0,007	0,33
	Обед																			
206		Суп картофельный с горохом и мясом курицы	250	12,8	20,3	47,7	309	0,24	0,02	4,9	3	0	82	30	14	1,5	82	0,01	0,000	1
708		Капуста тушеная	150	5,9	4,2	65,6	340,6	0,075	0,05	3,08	70	0,8	62,67	101	65,6	0,58	62,7	0,01	0,009	0,61
619		Тефтели мясные (говядина) с рисом	90	16,2	7,6	22,3	342,2	0,14	0,22	10,8	80	1,3	54,12	29,6	7,19	1,52	54,1	0,03	0,006	0,41
867		Компот из кураги	200	2,7	10,9	23	48	0,04	0,09	0	0	0	26	131	16	1,8	26	0	0	0
гост		Хлеб пшеничный в/с	45	4,8	2	19,6	121,3	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	23,8	1,9	17,4	0,03	0	0,01
гост		Хлеб ржано-пшеничный	24	1,6	0,3	8,2	49,6	0,04	0,01	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62	4,6	0,000	0	0
гост		Фрукты свежие (груша)	100	0,36	0,14	12,1	57	0,05	0	11,8	20	0	26,7	20,7	8,01	0	26,7	0,000	0	0
Итого за обед			859	44,4	45,4	199	1267,7	0,685	0,49	30,6	173	2,1	273,5	356	140	7,92	273	0,07	0,0153	2,03
Всего:			1379	60,9	62,5	266	1861,7	0,955	1,07	47	544	7,806	870,8	872	197	9,3	871	0,08	0,0223	2,36

Используется йодированная соль

№ тех.кар ты		Прием питания , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тически ая	Витамины мг					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І мг	Se мг	F мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																			
340		Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200	6	3,35	22,7	276,9	0,095	0,089	0,13	0	0	17,4	0	10,9	0,02	17,4	0	0	0
гост		Йогурт фруктовый	95	9,35	13,5	24,8	189,4	0	0	0,03	0	0	121,1	2,8	1,4	0,18	11,1	0	0,000	0,000
944		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	5,2	63,2	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	1	17,4	0,00	0,001	0,01
гост		Хлеб пшеничный в/с	30	2,1	0,2	13,2	60	0,06	0,06	0	0,03	0	9,7	0	2,9	0,03	9,7	0	0	0,000
Итого за завтрак			525	17,7	17	65,9	589,5	0,255	0,249	0,16	0,03	0	165,6	26	19	1,23	55,6	0	0,001	0,01
	Обед																			
201		Суп картофельный крестьянский с мясом курицы и сметаной	250	10,6	18,3	59,9	381	0,03	0,02	6,8	0	5	248,9	81,96	41,8	1,03	62,9	0,011	0,004	0
78		Картофельное пюре с маслом сливочным	150	6,6	9,4	46,2	271,4	0,225	0,65	15,3	415,5	2,92	217,2	467,6	39	1,34	517	0,023	0,013	2,041
486		Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	110	17,6	15,2	17,2	279	0,168	0,033	21,8	38,88	0	44,38	103,9	33,4	1,21	44,4	0,015	0,006	0,31
1014		Напиток из шиповника	200	1	0,2	40,2	132	0,099	0,072	0	0	0	112	130,3	25	2,07	14	0,022	0	0,003
гост		Хлеб пшеничный в/с	45	4,8	2	19,6	121,3	0,1	0,01	0	0	0	17,4	23,2	23,8	1,9	17,4	0	0	0,01
гост		Хлеб ржано-пшеничный	24	1,6	0,3	8,2	49,6	0,04	0,01	0	0	0	4,6	21,2	5	0,62	4,6	0	0	0
гост		Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	3	100	0	62	17	11	0,1	155	0,008	0	0,002
Итого за обед			879	43	45,6	199	1272,3	0,722	0,825	46,8	554,4	7,92	706,5	845,2	179	8,27	816	0,079	0,023	2,366
Всего:			1404	60,7	62,6	265	1861,8	0,977	1,074	47	554,4	7,92	872,1	871,2	198	9,5	871	0,079	0,024	2,376

Используется йодированная соль

День: 4

МКОУ СОШ №14 Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ тех.кар ты	Прием питания , наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энерг етичес кая	Витамины мг					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
387	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2,4	1,2	0,01	166,5	0,06	0,04	0	50	1,3	99,7	67,7	18,2	1,07	25,7	0,000	0,000	0,000
3	Сыр порционнo	30	6,4	10,4	32,1	124,2	0,15	0,26	2,2	60	4,05	206	313	14,7	0,59	170	0,03	0	0,696
424	Яйцо отварное	40	6,3	6	14,6	77,5	0,04	0,16	1,4	20	0	132	15,8	12,2	0,12	132	0	0,002	0,008
1008	Напиток лимонный	200	1	0,2	20,2	92	0,004	0,056	0,46	30	1	208	1,7	9	0,19	208	0	0	0,000
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,1	0,2	13,2	60	0,023	0,012	12	0	0	26,7	20,7	8,01	0	28	0	0,000	0,000
Итого за завтрак		500	18,2	18	80,11	520,2	0,277	0,528	16,1	160	6,35	672	419	62,1	1,97	564	0,03	0,002	0,704
	Обед																		
гост	Помидор свежий порционнo	60	1,1	0,2	3,8	24	0,02	0,072	8,2	54	0	30,7	34,1	18	0	18,7	0	0,003	1,3
187	Щи со свежей капусты и картофелем, мясом курицы и сметаной	250	23,5	15,5	85,8	394,9	0,12	0,15	15	210	0,000	31,8	31	33,6	0,95	31,8	0	0,004	0,05
883	Рис отварной с маслом сливочным	150	5,1	7,2	28,5	202,5	0,09	0,015	0	50	0,065	25,9	166	7,95	0,84	15,9	0,02	0,001	0,01
667	Котлета рубленая куриная	90	1,1	17,2	7,8	287,2	0	0,184	0	40	1,51	16,2	126	0	0	25,2	0,02	0	0
798	Соус сметанный	50	4,8	2	19,6	121,3	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	23,8	1,9	17,4	0,00	0,000	0,010
883	Кисель п/я	200	0,2	0	0	83,4	0,17	0,02	1,5	3	0	14	12	0	0	0	0,00	0,008	0,000
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	4,8	2	19,6	121,3	0,1	0,01	0	0	0	17,4	23,2	23,8	1,8	17,4	0,00	0,000	0,000
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,6	0,3	8,2	49,6	0,05	0	1,8	20	0	26,7	20,7	8,01	0	26,7	0,00	0	0
гост	Фрукты свежие (груша)	100	0,36	0,14	12,13	57	0,02	0,03	5	20,1	0	19	16	22	2,3	155	0,00	6	0,3
Итого за обед		969	42,6	44,5	185,4	1341	0,67	0,581	31,5	397	1,575	199	452	137	7,79	308	0,04	6,0156	1,67
Всего:		1469	60,8	62,5	265,5	1861	0,947	1,109	47,6	557	7,925	871	872	199	9,76	872	0,07	6,0176	2,374

Используется йодированная соль

№ тех.ка рты		Прием питания , наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценнос	Витамины мг					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I мг	Se мг	F мг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																			
385		Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,8	2,3	16,5	133,5	0,095	0,089	0,45	0	2,1	17,4	103	0,09	0,02	17,4	0,00	0,00	1,00
ГОСТ		Плюшка с сахаром	100	7,6	8,8	56,4	334	0,22	0,491	1,42	174	0,52	310	232	57	5,24	315	0,00	0,01	0,47
ГОСТ		Сок яблочный	200	0	0	23	94	0	0,009	1,09	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	101	0	0,0000	0,5
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	30	2,1	0,2	13,2	60	0,023	0,019	12	0	0	29,7	20,7	8,01	0	26,7	0	0,0000	0
Итого за завтрак			530	16,5	11,3	109,1	621,5	0,338	0,608	15	174	2,62	368	359	66,5	5,54	460	0	0,014	1,966
	Обед																			
ГОСТ		Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,7	44	0,06	0,02	16,9	230	1,8	57	30	34	0,5	127	0,005	0,00	0,000
197		Рассольник "Ленинградский" с мясом курицы и сметаной	250	3,3	4,3	49,2	183,2	0,082	0,06	3,55	50	0,1	169	146	18	0,23	169	0,045	0,00	0,3
590		Жаркое по-домашнему (говядина)	200	33,9	44,3	40,42	688,9	0,07	0,19	0,33	30	0,9	88,4	157	13,9	0,13	48,1	0,025	0,000	0,000
868		Компот из сухофруктов	200	0	0	23	94	0,113	0,12	0	50	0,2	14,4	115	29	0,4	14,4	0,006	0,008	0,1
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	45	4,8	2	19,6	121,3	0,2	0,1	0	0	2,3	17,4	23,2	23,8	1,9	17,4	0	0,000	0,010
ГОСТ		Хлеб ржано-пшеничный	24	1,6	0,3	8,2	49,6	0,04	0,01	0	0	0	94,6	21,2	5	0,62	8,6	0	0	0
ГОСТ		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	14,1	59	0,05	0	11,8	20	0	61,7	20,7	8,01	0	26,7	0	0	0
Итого за обед			879	44,4	51,2	156,2	1240	0,615	0,5	32,6	380	5,3	503	513	132	3,78	411	0,081	0,009	0,41
Всего:			1409	60,9	62,5	265,3	1861,5	0,953	1,108	47,5	554	7,92	871	871	198	9,32	872	0,081	0,023	2,376

Используется йодированная соль

Среднее потребление пищевых нутриентов

п/п №	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные вещества							
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І мг	Se мг	F мг
1	60,85	62,55	265,26	1861,8	0,963	1,113	47,74	565,38	7,986	877,8	878	197,8	9,702	873	0,082	0,029	2,465
2	60,88	62,11	265,32	1861,2	0,951	1,165	47,02	555	7,657	874,91	875,45	198,1	9,406	876,6	0,075	0,023	2,371
3	60,94	62,5	265,52	1861,1	0,953	1,103	47,55	554,4	7,92	871,07	871,04	198,1	9,501	871,1	0,08	0,0241	2,3751
4	60,84	62,72	267,34	1863,2	0,95	1,108	47,52	554,5	7,92	876,5	871,4	197,8	9,71	874,1	0,079	0,024	2,376
5	60,85	62,56	265,32	1861	0,950	1,118	47,666	544	7,931	874,07	869,45	195,9	9,603	872	0,082	0,0746	2,3735
6	60,86	62,56	264,66	1860,6	0,953	1,112	47,236	554,5	7,92	871,24	871,2	198,2	9,496	871,1	0,076	0,0275	0,3652
7	60,91	62,56	264,66	1860,6	0,953	1,112	47,236	554,5	7,92	871,24	871,2	198,2	9,496	871,1	0,076	0,0275	0,3652
8	60,65	62,54	265,64	1861,7	0,955	1,067	46,965	543,7	7,806	870,81	871,56	196,8	9,304	870,9	0,075	0,0223	2,355
9	60,76	62,59	264,73	1861,8	0,977	1,074	47	554,41	7,92	872,09	871,2	198	9,496	871,1	0,079	0,0242	2,3761
10	60,9	62,54	265,54	1861,4	0,947	1,109	47,56	557,1	7,925	871,3	871,63	199,2	9,76	871,6	0,066	6,0176	2,374
Итого	608,4	625,23	2654	18614,4	9,5526	11,081	473,49	5537,5	78,905	8731	8722,1	1978	95,474	8723	0,77	6,2937	19,796

Основное десятидневное меню для летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания 2025 год.

Использована нормативная документация:

1. СанПин 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»
2. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
3. Сборник технических нормативов
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, является нормативным документом и содержит единые требования к технологическим процессам, полуфабрикатам и готовой продукции с учетом специфики детского питания и безопасности, а также нормы расчетов потерь при холодной и тепловой обработке пищевых продуктов, закладки сырья и выхода готовой продукции. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: ООО «Издательство Арий», М.: ИКТЦ «Лада», 2011. – 680 с.: ил. Издательство «Хлебпродинформ», 2004.
5. СанПин 2.4.5.2409-08 «санитарно эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования»
6. В приготовления блюда используется йодированная соль.