

МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета
Е.Н. Лапцевич

« 24 » 12 2024 г.

Приказ № 530

« 24 » 12 2024 г.

Перспективное меню Муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №14 г. Тайшета

Возрастная группа: 12-18 лет
(сахар-диабет)

Сезон: зима-весна

Используемая литература: Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Разработчики: Могтльный М.П., Тутельян В.А., Никитюк Д.Б., Погожева А.В.

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
300	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	6,27	4,79	41,9	235,6	0,1	0,15	1,8	0,05	0	113	141	20,8	0,69	113	0,025	0,002	0,0018
637	Курица отварная	100	2,6	1,3	21	244	0,01	0,04	1,4	0,05	0,1	15,7	67,7	18,2	1,07	15,7	0,000	0,000	0,000
740	Чай без сахара	200	0,2	0	0,07	0,08	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,005	0,003
922	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	8,50	51,8	0,05	0,05	0	0,02	0	8,7	0	1,9	0,01	8,7	0	0,001	0,001
540	Сыр (порционно)	45	6,9	8,7	0	105,9	0,01	0,01	0	0,01	0	4,5	0	2,14	0,01	9,2	0	0	0
гост	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	33	0,02	0,03	5,9	23	0	14,2	26	3,3	0,7	95,7	0,2	0,002	0,004
	Итого :	675	18,5	15,7	78,9	670,38	0,23	0,38	9,1	23,2	0,1	244	410	58,6	2,58	330,3	0,225	0,01	0,0098

Используется йодированная соль

Неделя: первая
 День: 2

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (сахар/диабет)

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
300	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	6,27	4,79	41,9	235,6	0,051	0,05	0	0,16	1	36,5	166	13,95	0,74	36,5	0,015	0,000	0,090
200	Бестроганов из говядины отварной	120	8,54	11,3	21,8	197,1	0	0,1	1,6	0	0,5	160	164,9	18,5	0,1	160	0,010	0,000	0,500
740	Чай без сахара	200	0,2	0	0,07	1,08	0,046	0,046	6,88	0,01	0	61	0,2	23,1	0,23	61	0,000	0,000	0,000
922	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	8,5	51,8	0,02	0,45	2,1	0,1	0	21	0,2	17	0,2	27	0,000	0,000	0,000
гост	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	33	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,000	0,001	0,010
	Итого :	650	17,5	17	79,8	518,6	0,217	0,746	10,6	0,27	1,5	295,9	354,5	76,35	2,17	301,9	0,025	0,001	0,6

Используется йодированная соль

Неделя: первая
 День: 3

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (сахар/диабет)

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20
	Завтрак																		
319	Картофельное пюре с растительным маслом	200	4,37	3,2	29,9	197	0,19	0,19	5,2	0,1	0	15,7	67,7	10,2	1,07	15,7	0,00	0,00	0,00
242	Котлета рыбная паровая (минтай)	100	5,8	6,71	39,45	160	0,01	0,1	0,16	0	0,1	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0,00	0,00
740	Чай без сахара	200	0,2	0	0,07	1,08	0,05	0,02	0,00	0,05	0,01	6,45	174,4	32,1	0,45	6,45	0,02	0,003	0,6
922	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	8,5	51,8	0	0	7,82	0,01	0,00	114,2	4,4	2,4	0,76	114	0	0	0
540	Сыр (порционно)	45	6,9	8,7	0	105,9	0,01	0,01	0	0,01	0,00	4,5	0	2,14	0,01	9,2	0	0	0
	Итого :	575	19	19,31	77,92	515,8	0,26	0,32	13,2	0,1	0,1	270,8	412,5	62,7	2,79	276	0,024	0,003	0,6

Используется йодированная соль

Неделя: первая

День: 4

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: 12-18 лет (сахар/диабет)

Приложение №10

к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
327	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,95	4,79	41,9	235,6	0,05	0,09	1	0,1	2,5	98	170	20,8	0,6	98	0,03	0	0,65
637	Курица отварная	100	4,9	4,25	18,9	166,2	0,02	0,05	5,40	0,02	0,20	38,5	75,2	19,6	2,2	38,5	0,000	0,005	0,000
740	Чай без сахара	200	0,2	0	0,07	1,08	0,09	0	11,8	0,02	0	26,67	20,7	8,01	0	26,7	0,000	0,000	0,000
922	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	8,50	51,8	0,05	0,05	0	0,02	0,00	8,7	0	1,9	0	8,7	0	0	0
540	Сыр (порционно)	45	6,9	8,7	0,00	105,9	0,01	0,01	0	0,01	0,00	4,5	0	2,14	0	9,2	0	0	0
гост	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,50	33	0,002	0,03	5,9	23	0,00	26	3,3	0,7	96	0,2	0,002	0,02	0
	Итого :	625	19,5	18,6	76,87	593,58	0,22	0,23	24,1	23,2	2,7	202,4	269	53,1	98	181	0,032	0,03	0,66

Используется йодированная соль

Неделя: первая
 День: 5

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (сахар/диабет) ,

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
345	Рис отварной с маслом сливочным	150	7,31	6,65	38,6	211,6	0,05	0,04	6,52	0	0	26	58,2	3,2	1,033	26	0,00	0,00	0,00
667	Котлета рубленая из мяса курицы	125	3,2	2,8	21,8	176,1	0,051	0,05	8	0,1	0	36,5	58,7	12	0,342	36,5	0,02	0,00	1,30
740	Чай без сахара	200	0,2	0	0,07	1,08	0,14	0,15	0,37	0,08	2,3	83,8	269	21	0,7	83,8	0,02	0,00	0,00
922	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	8,5	51,8	0	0	0,03	0	0	111	2,8	23	0,1	111	0	0,00	0,00
540	Сыр (порционно)	45	6,9	8,7	0	105,9	0,001	0,001	0	0	0	4,5	0	2,1	0,001	9,2	0,00	0,000	0,00
	Итого :	550	19,3	18,9	69	546,5	0,242	0,241	14,9	0,18	2,3	262	389	61	2,176	266,5	0,03	0	1,3

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 6

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (сахар/диабет)

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
327	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,95	4,79	41,9	235,6	0,01	0,04	1,40	0	0,00	15,7	67,7	18,2	1,07	15,7	0,000	0,000	0,000
200	Бестроганов из говядины отварной	120	8,54	11,3	21,8	197,1	0,1	0,1	1,8	0,13	2,5	126	127	20,3	0,92	126	0,02	0,003	1,687
740	Чай без сахара	200	0,2	0	0,07	1,08	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,005	0,003
922	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	8,5	51,8	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
гост	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	33	3,5	0,2	0,21	2	41	18	41	0,2	75	2	0	0	0
	Итого :	600	16,2	17	79,8	518,6	3,75	0,54	3,41	2,16	43,5	265	435	54,7	78	249,1	0,02	0,0092	1,7

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 7

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (сахар/диабет)

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех.карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
345	Рис отварной с маслом сливочным	150	7,31	6,65	38,6	211,6	4,00	0,04	1,40	0	0,00	15,7	67,7	18,2	1,07	15,7	0,000	0,000	0,000
637	Курица отварная	100	2,6	3,1	21	244	2	0,02	0,00	0,05	0,01	6,45	174,4	32,1	0,45	6,45	0,02	0,003	0,6
740	Чай без сахара	200	0,2	0	0,07	1,08	0,25	0,1	0,16	0,01	0,09	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0	0,00
922	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	8,5	51,8	0,2	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
540	Сыр (порционно)	45	6,9	8,7	0	105,9	0,01	0,01	0	0,01	0	4,5	0	2,14	0,01	9,2	0,00	0,000	0,00
гост	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	33	0	0	7,82	0,01	0,00	114	4,4	2,4	0,76	114,2	0	0	0
	Итого :	625	19,5	19,4	75,7	647,4	6,46	0,27	9,38	0,07	0,1	288	435,7	74,5	3,69	292,95	0,024	0,0042	0,61

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 8

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (сахар/диабет)

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
233	Картофель тушеный с мясом говядины	250	15,9	17,6	61,44	472,4	0,016	0,19	0,81	0,09	0,00	103	151	34,7	0,49	103	0,026	0,002	0,002
гост	Огурец свежий (порционно)	60	0,8	0,1	2,8	15	0,01	0,04	1,40	0	0,00	15,70	67,7	18,2	1,07	15,7	0,000	0,000	0,000
740	Чай без сахара	200	0,2	0	0,07	1,08	0,09	0	11,8	0,02	0	26,67	20,7	8,006	0,001	26,7	0,000	0,000	0,000
922	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	0	51,8	0,142	0,14	0	0	0	21,8	29	4,75	1,66	21,8	0,00	0,00	0,00
гост	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	33	0,01	0,01	0	0,01	0	4,5	0	2,14	0,01	9,2	0,00	0,00	0,00
	Итого :	640	19,4	18,6	71,81	573,28	0,268	0,38	14	0,12	0	171,7	268	67,8	3,231	176,4	0,026	0	0,002

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 9

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (сахар/диабет)

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование бл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
300	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	6,27	4,79	41,9	235,6	0,01	0,01	7	0	0	27,4	139	12,5	0,36	27,4	0,01	0,00	0
241	Котлета мясная (говядина) паровая	100	3,6	5	3,9	143,1	0,05	0,05	8	0,1	0	36,5	58,7	12	0,342	36,5	0,02	0,00	0,93
707	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,4	0	27,89	114,1	0	0	8	0	0	0	0	0	0,7	0			
922	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	8,5	51,8	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
540	Сыр (порционно)	45	6,9	8,7	0	105,9	0,1	0,4	0	0	0	19,4	32,4	2,8	0,8	23,1	0,00	0,000	0,00
	Итого :	575	18,87	19,19	82,19	650,5	0,27	0,56	23	0,1	0	101	253	31,1	3,102	104	0,02	0	0,943

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 10

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (сахар/диабет)

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
311	Капуста тушеная свежая	150	4,67	8,65	15,8	104,2	0,04	0,02	4,9	0,02	0	0	46,2	14,3	0,44	5	0,01	0,00	0,00
637	Курица отварная	100	2,6	1,3	21	244	0,12	0,03	5	0,15	1,3	110	2,3	28,2	1,2	110	0,01	0,003	1,06
707	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,4	0	27,9	114,1	0	0	1,6	0	0,5	60	165	4	0,5	60	0,005	0,000	0,500
922	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,005	0,003
540	Сыр (порционно)	45	6,9	8,7	0	105,9	0,01	0,01	0	0,01	0	0	0	4,5	0	9,2	0	0	0
гост	Яблоко зеленое	100	0,8	0,2	7,5	33	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
	Итого :	625	17,1	19,6	80,7	653	0,31	0,26	11,5	0,21	1,8	275	412	67	3,14	289,6	0,025	0,009	1,573

Используется йодированная соль

Вклад школьных горячих завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей 12-18 лет в основных пищевых веществах и энергии.

Среднее потребление пищевых нутриентов

Дни по меню	Пищевые вещества			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энегр.ценность, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	18,47	15,69	78,93	670,38	0,23	0,38	9,10	23,16	0,13	244,10	410,30	58,56
2	17,51	16,99	79,77	518,58	0,217	0,746	10,58	0,267	1,5	295,9	354,5	76,35
3	18,97	19,31	77,92	515,78	0,26	0,32	13,18	0,12	0,10	270,81	412,50	62,74
4	19,45	18,64	76,87	593,58	0,22	0,231	24,1	23,155	2,7	202,372	269,245	53,146
5	19,31	18,85	68,97	546,48	0,242	0,241	14,92	0,181	2,3	261,83	388,7	60,89
6	16,19	16,99	79,77	518,58	3,75	0,54	3,41	2,16	43,5	265,1	434,7	54,72
7	19,51	19,35	75,67	647,38	6,46	0,271	9,38	0,067	0,099	288,21	435,7	74,54
8	19,40	18,64	71,81	573,28	0,268	0,382	14,01	0,115	0	171,672	268,445	67,796
9	18,87	19,19	82,19	650,50	0,267	0,562	23	0,1	0	100,672	253,2	31,116
10	17,07	19,55	80,68	653,00	0,31	0,26	11,5	0,21	1,8	275,4	412,36	67,02
Итого:	18,48	18,32	77,26	588,754	1,2219	0,3934	13,318	4,9532	5,2128	237,6066	363,965	60,688