

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: 7-11 лет**

(учащиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды)

**Сезон: зима-весна**

Используемая литература: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания / Автор –сост. А.И. Цыганенко. – К.:, ООО «Издательство Арий», М.: ИКТЦ «Лада»

№тех. карт	Прием пищи ,наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	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
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд (батон )с джемом	60	4,48	8,35	27,2	106,7	0,1	0,15	1,8	0,05	0	113	140,8	20,8	0,69	113	0,025	0,002	1,242
384	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	6,1	6,4	23,6	132,7	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
859	Компот из свежих яблок	200	2,6	0,8	8,8	182	0,04	0,1	0	0,03	0	88	175,8	12,22	0,1	88	0	0,005	0,003
ГОСТ	Хлеб пшеничный в/с	30	2,43	0,3	14,60	72,6	0,14	0,14	0	0	0	21,75	29	4,75	1,66	21,8	0	0,001	0,001
ГОСТ	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,50	33	8	3,3	0	0	0	7	4,3	5,5	1,1	12	0,4	0,4	7,5
	<b>Итого :</b>	<b>540</b>	<b>16,4</b>	<b>16,1</b>	<b>81,7</b>	<b>527</b>	<b>8,29</b>	<b>3,73</b>	<b>3,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>245,5</b>	<b>417,6</b>	<b>61,47</b>	<b>4,62</b>	<b>250,5</b>	<b>0,425</b>	<b>0,408</b>	<b>8,746</b>
	<b>Обед</b>																		
201	Суп картофельный крестьянский с мясом курицы и сметаной	250	5,58	6,4	27,5	160,4	0,07	0,03	10,85	0,29	0	94	55	23,83	0,73	94	0,016	0,00	0,00
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,7	6	2,4	219,3	0,09	0,04	11,7	0,05	1,1	148	269,5	34,78	0,37	148	0,01	0,009	0,03
643	Курица(голень) тушеная в соусе	90	6,2	9,5	32	121,5	0,11	0,08	0	0	0	23,48	144,8	27,82	0,76	23,5	0,025	0,000	0,090
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	2	8,3	4,8	44	0	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,2	0,300	0,100
1014	Напиток из шиповника	200	0,4	0,8	1,2	24,2	0,03	0	0	0	0,2	75,73	74,26	17,86	0,24	75,73	0,00	0,00	0,93
ГОСТ	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0	0,2	4,395	0	0	34	2,8	2,8	0,65	34	0,000	0,000	0,100
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,2	7,5	33	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>809</b>	<b>23,98</b>	<b>25,80</b>	<b>97,80</b>	<b>725,36</b>	<b>2,39</b>	<b>8,85</b>	<b>31,75</b>	<b>44,34</b>	<b>1,30</b>	<b>378,11</b>	<b>575,10</b>	<b>110,79</b>	<b>8,95</b>	<b>386,23</b>	<b>1,25</b>	<b>0,31</b>	<b>1,25</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1349</b>	<b>40,4</b>	<b>41,9</b>	<b>179,5</b>	<b>1252</b>	<b>10,7</b>	<b>12,6</b>	<b>34,95</b>	<b>44,47</b>	<b>1,4</b>	<b>623,6</b>	<b>992,7</b>	<b>172,26</b>	<b>13,6</b>	<b>636,73</b>	<b>1,676</b>	<b>0,717</b>	<b>9,996</b>

Используется йодированная соль

Неделя: первая

День: 2 ,

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: 7-11 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

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	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
	<b>Завтрак</b>																		
гост	Печенье-сэндвич	100	2,4	7,3	18,6	181,4	0,059	0,049	6,52	0,01	0	0,1	58,2	3,15	1,03	0,1	0,000	0,000	0,000
386	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	9,4	10,2	26,5	207,9	0,1	0,3	3,8	0	0	0	18,1	2,4	0,1	0,6	0,000	0,000	0,000
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,2	1,77	0	0,5	168,2	164,9	18,5	0,1	160	0,010	0,000	0,500
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,42	0,3	14,6	72,6	0,142	0,142	0	0	0	21,75	29	4,75	1,66	21,8	0	0,001	0,001
гост	Фрукты свежие (мандарин)	100	1,6	0,4	1,50	76	0,02	0,03	5,5	0	0	26,7	20,7	8,01	0	26,7	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>580</b>	<b>16,12</b>	<b>18,3</b>	<b>70,7</b>	<b>577,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,72</b>	<b>17,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>216,8</b>	<b>290,9</b>	<b>36,81</b>	<b>2,89</b>	209,2	0,010	0,001	0,501
	<b>Обед</b>																		
187	щи со свежей капусты и картофелем, с мясом курицы и сметаной	250	6,6	15,3	41,9	236	0,012	0,012	7	0	0	27,37	138,9	12,52	0,36	27,37	0,005	0,00	0
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150	4,1	4	22	165,5	0,04	0,04	0,1	0,2	0,16	18,5	161	18,5	0,64	18,5	0,022	0	0
591	Гуляш из говядины	100	8,5	5,7	4	99,6	0,25	0,12	5	0,15	0,08	151,4	69,3	32,2	1,2	151,4	0,01	0,01	1,606
944	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,1	40	0,012	0,012	3,24	0	0	0	35	2,5	0,007	0	0	0,001	0,002
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,2	7,5	33	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>769</b>	<b>24,40</b>	<b>25,59</b>	<b>97,6</b>	<b>679,5</b>	<b>0,534</b>	<b>0,504</b>	<b>15,3</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>220,4</b>	<b>478,3</b>	<b>68,77</b>	<b>3,657</b>	<b>229,3</b>	<b>0,037</b>	<b>0,011</b>	<b>1,608</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1349</b>	<b>40,52</b>	<b>43,9</b>	<b>168</b>	<b>1257</b>	<b>0,855</b>	<b>1,225</b>	<b>32,9</b>	<b>0,36</b>	<b>0,74</b>	<b>437,1</b>	<b>769,2</b>	<b>105,6</b>	<b>6,547</b>	<b>438,5</b>	<b>0,047</b>	<b>0,013</b>	<b>2,109</b>

Используется йодированная соль

Неделя: первая  
 День: 3

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 7-11 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

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
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд (батон) с маслом сливочным	35	7,6	8,9	22,5	184	0,19	0,19	5,2	0,1	0	15,7	67,7	10,2	1,07	15,7	0,00	0,01	0,00
гост	Огурец свежий (порционно)	60	0,8	0,1	2,8	15	0	0	4,9	20	0	10	46,2	14,3	0,4	10	0,01	0,00	0,00
гост	Сыр порционно	45	1,4	6,4	0	89,2	0,01	0,1	0,16	0	0,2	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0,00	0,00
384	каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	3	29,7	166,5	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
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0	0	7,82	0,01	0,00	114,2	4,4	2,4	0,76	114	0	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,42	0,3	14,60	72,6	0,14	0,14	0	0	0	21,75	29	4,75	1,66	0	0,001	0,001	0,001
	<b>Итого :</b>	<b>520</b>	<b>17,8</b>	<b>18,7</b>	<b>69,6</b>	<b>610,7</b>	<b>0,39</b>	<b>0,45</b>	<b>18,1</b>	<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>298,1</b>	<b>487,7</b>	<b>79,7</b>	<b>4,84</b>	<b>276</b>	<b>0,035</b>	<b>0,016</b>	<b>0,601</b>
	<b>Обед</b>																		
204	Суп картофельный с гречкой и мясом курицы	250	2,8	1,3	7,7	133	0,07	0,07	0,00	0,05	0,00	84,4	119	15,9	0,92	84,4	0,015	0,006	1,689
78	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	1,9	4,2	15,3	113	0,09	0,08	10,6	0,01	0,00	32,3	23,6	17,6	0,48	32,3	0,00	0,00	0,00
510	Котлета рыбная (минтай)	90	10,9	15,8	23,1	129,4	0,03	0,03	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,75	0	0	0	0,000
798	Соус сметанный	50	1,4	1,2	3,3	63,2	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	1	17,4	0	0,001	0,001
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,03	0,03	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,75	13,1	0	0	0,000
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,1	0	36	0	17,4	23,2	3,8	1	17,4	0	0	0,000
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0	3,8	13	0	26,7	20,7	8	0	26,7	0	0	0,000
	<b>Итого :</b>	<b>809</b>	<b>21,3</b>	<b>23,1</b>	<b>79</b>	<b>672,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,42</b>	<b>14,4</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>204,3</b>	<b>279,3</b>	<b>54,8</b>	<b>4,9</b>	<b>191</b>	<b>0,015</b>	<b>0,007</b>	<b>1,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1329</b>	<b>39,1</b>	<b>41,8</b>	<b>148,6</b>	<b>1283</b>	<b>0,92</b>	<b>0,87</b>	<b>32,5</b>	<b>69</b>	<b>0,2</b>	<b>502,4</b>	<b>767</b>	<b>134</b>	<b>9,74</b>	<b>468</b>	<b>0,05</b>	<b>0,023</b>	<b>2,291</b>

Используется йодированная соль

Неделя: первая  
 День: 4

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 7-11 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

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	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
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд (батон) с маслом сливочным	35	7,6	8,9	22,5	184	0,05	0,09	1	0,095	2,5	98	140	20,8	0,55	98	0,03	0,002	0,65
гост	Сыр (порционно)	45	1,4	6,4	0	89,2	0,01	0,01	0	0	0	21,9	3,8	4,8	0	1	0,7	0	0
384	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,7	2,8	19,5	133,5	0,04	0,06	1,40	0,7	4,00	61,3	82,1	21	1,62	61,3	0,000	0,010	0,000
867	Компот из кураги	200	0	0	18	63,3	0,09	0	11,8	0,015	0	26,672	20,75	8,006	0	26,7	0,000	0,000	0,000
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	1	17,4	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого :</b>	<b>460</b>	<b>17,13</b>	<b>18,4</b>	<b>74,64</b>	<b>542,6</b>	<b>0,286</b>	<b>0,26</b>	<b>14,2</b>	<b>0,81</b>	<b>6,5</b>	<b>225,27</b>	<b>269,8</b>	<b>58,41</b>	<b>3,17</b>	<b>204,4</b>	<b>0,73</b>	<b>0,012</b>	<b>0,65</b>
	<b>Обед</b>																		
197	Рассольник Ленинградский с мясом курицы и сметаной	250	3,3	2,5	21	120	0,012	0,012	9,9	0	0,00	27,372	119	12,52	0,36	27,37	0,005	0,00	0,00
645	Плов с мясом курицы	200	9,7	15,2	21,9	202,5	0,01	0,1	0,16	0,005	0,2	129,96	166	15,9	0	130	0,015	0,006	0,00
424	Яйцо отварное	50	8,2	7,6	13,5	147,2	0,1	0,1	0	0,27	0,45	61,7	58,7	36	0,34	61,7	0,015	0,001	1,001
867	Компот из кураги	200	0	0	18	63,3	2	8,3	4,8	44	0	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,2	0,300	0,100
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,17	0,17	11,3	0,00	0,00	9,92	34	2,6	2,2	9,92	0,00	0,000	0,000
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,033	0,033	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,75	13,05	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>769</b>	<b>25,3</b>	<b>25,9</b>	<b>104</b>	<b>683,3</b>	<b>2,325</b>	<b>8,715</b>	<b>26,2</b>	<b>44,28</b>	<b>0,65</b>	<b>242,8</b>	<b>419,3</b>	<b>72,77</b>	<b>9,45</b>	<b>242</b>	<b>1,235</b>	<b>0,307</b>	<b>1,101</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1229</b>	<b>42,43</b>	<b>44,3</b>	<b>178,64</b>	<b>1225,9</b>	<b>2,611</b>	<b>8,975</b>	<b>40,4</b>	<b>45,09</b>	<b>7,15</b>	<b>468,07</b>	<b>689,1</b>	<b>131,2</b>	<b>12,6</b>	<b>446,4</b>	<b>1,965</b>	<b>0,319</b>	<b>1,751</b>

Используется йодированная соль

Неделя: первая  
 День: 5

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 7-11 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

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
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд (батон) с сыром	40	5,35	8,5	1,8	115,4	0,05	0,04	6,52	0	0	26	58,2	3,2	1,033	26	0,00	0,00	0,00
гост	Помидор свежий (порционно)	60	0,7	0,1	2,4	14,4	0,1	0,1	0,1	54,2	2,5	99,3	76	15	0,3	99,3	0,00	0,00	0,43
340	каша молочная дружба с маслом сливочным	150	7,78	8,6	12,3	165,2	0,068	0,068	10,7	0,13	0	48,7	78,3	16	0,45	48,7	0,03	0,01	1,00
867	Компот из чернослива	200	1	0	38	170	0	0	0,03	0	0	111	2,8	23	0,1	111	0	0,00	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,43	0,3	14,6	72,6	0	0	0,03	0	0	111	2,8	23	0,1	111	0	0,00	0,00
	<b>Итого :</b>	<b>480</b>	<b>17,3</b>	<b>17,5</b>	<b>69,1</b>	<b>537,6</b>	<b>0,218</b>	<b>0,208</b>	<b>17,3</b>	<b>54,3</b>	<b>2,5</b>	<b>396</b>	<b>218</b>	<b>80</b>	<b>1,983</b>	<b>396</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>																		
170	Борщ со свежей капусты и картофелем, мясом курицы и сметаной	250	5,25	5,5	21	120	0,012	0,012	0	0	0	27,4	99	13	0,36	27,4	0,01	0	0
716	Рагу овощное	150	3,1	5,5	20,9	159,3	0,05	0,1	0,1	0,01	4,53	99,3	187	15	0,27	99,3	0,01	0,01	1,4
667	Котлета рубленая из мяса курицы	90	10,4	11,7	0,4	196,6	0,099	0,09	0,0	0,02	0,08	109	217	50	0,98	109	0	0,00	0,00
883	Кисель п/я	200	0	0	19,6	80	0,012	0,01	8,99	0,00	0,00	5,6	34	2,6	0,007	5,6	0,00	0,00	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,033	0,033	0	0	0	13,1	34,8	2,9	0,75	13,05	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>759</b>	<b>22,9</b>	<b>23,3</b>	<b>91,5</b>	<b>706,2</b>	<b>0,294</b>	<b>0,433</b>	<b>9,09</b>	<b>0,03</b>	<b>4,61</b>	<b>229</b>	<b>494</b>	<b>71</b>	<b>2,407</b>	<b>238</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1239</b>	<b>40,1</b>	<b>40,8</b>	<b>161</b>	<b>1244</b>	<b>0,512</b>	<b>0,641</b>	<b>26,4</b>	<b>54,4</b>	<b>7,11</b>	<b>625</b>	<b>712</b>	<b>151</b>	<b>4,39</b>	<b>634</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>2,8</b>

Используется йодированная соль

Неделя: вторая  
 День: 6

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 7-11 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

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	
	<b>Завтрак</b>																			
3	Бутерброд (батон) с джемом и маслом сливочным	60	7,6	8,9	0,5	94	0,01	0,04	1,40	0	0,00	15,7	67,7	18,2	1,07	15,7	0,000	0,000	1,000	
384	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	3	29,7	166,5	0,13	0,13	2,4	0,17	3,33	168	169	27,1	1,22	168	0,03	0,0035	1,3	
867	Компот из чернослива	200	1	0	38	170	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,005	0,003	
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,14	0,14	0	0	0	21,8	29	4,75	1,66	21,8	0	0,0012	0,001	
гост	Сыр (порционнo)	45	1,4	6,4	0,00	89,2	0,02	0,01	0,81	0,04	0	103	151	34,7	0,49	173	0,04	0,002	0,002	
	<b>Итого :</b>	<b>485</b>	<b>17,8</b>	<b>18,6</b>	<b>82,8</b>	<b>592,3</b>	<b>0,34</b>	<b>0,42</b>	<b>4,61</b>	<b>0,24</b>	<b>3,33</b>	<b>396</b>	<b>593</b>	<b>96,9</b>	<b>4,54</b>	<b>466,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,0117</b>	<b>2,306</b>	
	<b>Обед</b>																			
206	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	5,3	3,5	11	90	0,16	0,33	0,39	0,1	0,05	98,5	118	22,8	0,97	98,5	0,01	0,00	0,00	
378	каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,7	6	2,4	219,5	0	0	2,3	0,08	2,24	21,8	200	48	1,94	21,8	0,02	0,02	0,00	
643	курица (голень) тушеная в соусе	90	6,2	9,5	32	121,5	0,1	0,08	15	0,15	0,09	201	189	28,2	1,2	201	0,01	0,00	0,16	
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	2	8,3	4,8	44	0	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,2	0,30	0,10	
943	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	0,03	0,03	0	0	0	13,1	34,8	2,85	0,75	13,05	0	0	0	
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,05	0,05	0	0	0	8,7	23,2	1,9	0,5	8,7	0	0	0	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0	
	<b>Итого :</b>	<b>809</b>	<b>22,6</b>	<b>22,2</b>	<b>89,6</b>	<b>682,9</b>	<b>2,45</b>	<b>8,99</b>	<b>22,5</b>	<b>44,3</b>	<b>2,38</b>	<b>346</b>	<b>594</b>	<b>107</b>	<b>11,6</b>	<b>354,05</b>	<b>1,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1294</b>	<b>40,4</b>	<b>40,8</b>	<b>172</b>	<b>1275</b>	<b>2,78</b>	<b>9,41</b>	<b>27,1</b>	<b>44,6</b>	<b>5,71</b>	<b>742</b>	<b>1187</b>	<b>204</b>	<b>16,1</b>	<b>820,55</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3317</b>	<b>2,566</b>	

Используется йодированная соль

Неделя: вторая  
 День: 7

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 7-11 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

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
	<b>Завтрак</b>																		
гост	Кондитер. изделия (зефир)	70	8,5	10,6	32,8	208,5	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
384	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	6,1	6,4	23,6	132,7	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
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,01	0,1	0,16	0,005	0,2	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0,013	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,43	0,3	14,60	72,6	0,14	0,14	0	0	0	21,8	29	4,75	1,66	21,8	0	0,0012	0,001
гост	Сыр порционно	40	1,4	0,8	9,1	89,2	0	0	7,82	0,01	0,00	114	4,4	2,4	0,76	114,2	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>490</b>	<b>18,6</b>	<b>18,1</b>	<b>80,1</b>	<b>586,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>9,38</b>	<b>0,057</b>	<b>0,21</b>	<b>288</b>	<b>441,5</b>	<b>73,4</b>	<b>4,44</b>	<b>288,15</b>	<b>0,024</b>	<b>0,0172</b>	<b>0,601</b>
	<b>Обед</b>																		
170	Борщ Сибирский со свежей капусты и картофелем, с мясом курицы и сметаной	250	1,6	2,29	21,9	116	0,01	0,03	6,4	0,16	0,28	79,6	236,2	24	0,89	79,6	0,015	0,003	0,05
682	Рис отварной с маслом сливочным	150	4,5	9,6	22,6	119,2	0,07	0,07	0,00	0,05	0,00	84,4	119	15,9	0,92	84,4	0,015	0,006	1,629
667	Котлета рубленая из мяса курицы	90	10,4	8,7	0	196,6	0,17	0,19	11,3	0,00	0,00	9,92	34	2,6	0,2	9,92	0,00	0,000	0,000
798	Соус сметанный	50	1,4	1,2	3,3	63,2	1	2,8	0,3	22,00	0,50	3,80	3,7	0,9	0,8	0,00	2,10	0,500	0,200
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,03	0,03	0	0	0	13,1	34,8	2,85	0,75	13,05	0	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>809</b>	<b>22,3</b>	<b>22,5</b>	<b>86,9</b>	<b>685,3</b>	<b>1,51</b>	<b>3,44</b>	<b>18</b>	<b>22,21</b>	<b>0,78</b>	<b>214</b>	<b>501,8</b>	<b>49,3</b>	<b>5,01</b>	<b>218,97</b>	<b>2,13</b>	<b>0,509</b>	<b>1,879</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1299</b>	<b>40,9</b>	<b>40,6</b>	<b>167</b>	<b>1272</b>	<b>1,71</b>	<b>3,74</b>	<b>27,4</b>	<b>22,27</b>	<b>0,98</b>	<b>502</b>	<b>943,3</b>	<b>123</b>	<b>9,45</b>	<b>507,12</b>	<b>2,154</b>	<b>0,5262</b>	<b>2,48</b>

Используется йодированная соль



Неделя: вторая  
День: 8

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная группа: 7-11 лет (Дети-инвалиды и иОВЗ)

Приложение №10  
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блю	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	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд(батон) с сыром	50	5,35	8,5	1,8	115,4	0,016	0,19	0,81	0,09	0,00	103	151	34,7	0,49	103	0,026	0,016	0,020
гост	Огурец свежий (порционно)	60	0,8	0,1	2,8	15	0	0	4,9	20	0,00	10	47	14,3	4	10	0	0,000	0,000
424	Яйцо отварное	50	8,2	7,6	13,5	147,2	0,1	0,1	0	0,27	0,45	62	59	36	0,3	61,7	0	0,000	0,000
385	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	1,4	2,95	25,47	194,2	0,17	0,09	0,99	0,06	0,00	107	165	20,15	0,478	107	0,000	0,008	0,700
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,01	0,04	1,40	0	0,00	15,70	67,7	18,2	1,07	15,7	0,000	0,000	0,500
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,09	0	11,8	0,02	0	26,67	20,7	8,006	0,001	26,7	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого :</b>	<b>540</b>	<b>18,5</b>	<b>19,6</b>	<b>67,71</b>	<b>584,4</b>	<b>0,386</b>	<b>0,42</b>	<b>19,9</b>	<b>20,4</b>	<b>0,45</b>	<b>324,1</b>	<b>510</b>	<b>131,4</b>	<b>6,339</b>	<b>324,1</b>	<b>0,026</b>	<b>0,02</b>	<b>1,22</b>
	<b>Обед</b>																		
197	Рассольник Ленинградский с мясом курицы и сметаной	250	3,3	2,54	21	120	0,04	0,04	0,1	0,08	0,76	61,5	194	18,5	1,97	61,5	0,015	0	0
590	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	14,2	15,2	22,2	246	0,157	0,21	0	0,1	0,45	36,5	140	24	0,342	36,5	0,015	0,001	0,100
958	Кофейный напиток на молоке	200	0,8	2,76	25,2	142	0,033	0,03	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,75	13,05	0	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>719</b>	<b>22,4</b>	<b>21,1</b>	<b>98</b>	<b>658,3</b>	<b>0,45</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>1,21</b>	<b>134,2</b>	<b>443</b>	<b>48,4</b>	<b>4,512</b>	<b>143,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1259</b>	<b>40,9</b>	<b>40,7</b>	<b>165,7</b>	<b>1242,7</b>	<b>0,836</b>	<b>1,02</b>	<b>20</b>	<b>20,6</b>	<b>1,66</b>	<b>458,2</b>	<b>953</b>	<b>179,8</b>	<b>10,85</b>	<b>467,2</b>	<b>0,056</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>

Используется йодированная соль

Неделя: вторая  
 День: 9

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 7-11 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

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	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
	<b>Завтрак</b>																		
гост	Кондитерские изделия (вафли)	100	9,3	10,2	39,6	194	0,2	0,9	0	0	0	2,8	0,01	0,6	0,87	0,1	0	0	0
384	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,7	0,3	13,5	133,5	0,04	0,06	0,28	0,07	6	144	99,7	25,2	0,501	144	0	0,01	0,009
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	14,4	43,4	0	0	8	0	0	0	0	0	0,7	0			
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,14	0,14	0	0	0	21,8	29	4,75	1,66	21,8	0	0	0,001
гост	Сыр порционнно	40	1,4	6,4	0,00	89,2	0,1	0,01	12,1	4,2	0,01	28,1	32	7,4	2,36	75,1	0,01	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>520</b>	<b>17,23</b>	<b>17,2</b>	<b>82,14</b>	<b>532,7</b>	<b>0,48</b>	<b>0,21</b>	<b>20,4</b>	<b>4,27</b>	<b>6,01</b>	<b>194</b>	<b>161</b>	<b>37,4</b>	<b>5,221</b>	<b>241</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>																		
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250	5,5	4,8	18,5	160	0,04	0,04	2,43	0,02	0,00	172	141	25,4	0,45	172	0,01	0,00	0,3
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150	4,1	4	22	165,5	0,24	0,38	4,08	0,28	0	184	206	43,7	2,6	184	0,01	0,00	0,2
608	Котлета домашняя (говядина)	90	5,8	11,4	5,9	181,8	0,01	0,01	8,99	0,00	0,00	5,6	34	2,6	0,007	5,6	0,00	0,00	0,00
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	2	8,3	4,8	44,00	0,00	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,20	0,30	0,10
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	14,4	43,4	0,03	0,03	0	0	0	13,1	34,8	2,85	0,75	13,1	0	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>809</b>	<b>22,9</b>	<b>23,3</b>	<b>95,5</b>	<b>762,6</b>	<b>2,55</b>	<b>9,08</b>	<b>20,3</b>	<b>44,3</b>	<b>0</b>	<b>414</b>	<b>498</b>	<b>83,5</b>	<b>11,557</b>	<b>413</b>	<b>1,22</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1329</b>	<b>40,13</b>	<b>40,5</b>	<b>177,6</b>	<b>1295,3</b>	<b>3,03</b>	<b>9,3</b>	<b>40,7</b>	<b>48,6</b>	<b>6,01</b>	<b>608</b>	<b>658</b>	<b>121</b>	<b>16,778</b>	<b>654</b>	<b>1,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,61</b>

Используется йодированная соль

Неделя: вторая  
 День: 10

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 7-11 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

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	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд (батон) с джемом	60	4,48	8,35	27,2	106,7	0,04	0,02	4,9	0,02	0	0	46,2	14,3	0,44	5	0,01	0,00	0,00
387	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	9,4	5,9	8,4	219,7	0,23	0,12	5	0,15	0,1	151	69,3	32,2	1,2	151,4	0,01	0,01	1,53
958	Кофейный напиток на молоке	200	0,8	2,76	25,2	142	0	0	1,6	0	0,5	60	165	4	0,5	60	0,005	0,000	0,500
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,43	0,3	14,6	72,6	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,005	0,003
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
	<b>Итого :</b>	<b>540</b>	<b>17,9</b>	<b>17,5</b>	<b>82,9</b>	<b>574</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>17,4</b>	<b>23,2</b>	<b>0,6</b>	<b>314</b>	<b>482</b>	<b>66</b>	<b>2,94</b>	<b>400,1</b>	<b>0,225</b>	<b>0,017</b>	<b>2,037</b>
	<b>Обед</b>																		
206	Суп картофельный гороховый с мясом курицы	250	4,4	6	22,3	115	0,07	0,07	0,00	0,05	0,00	84,4	119	31	0,92	84,4	0,015	0,006	0,3
708	Капуста тушеная	150	4,1	3,9	0,3	193,3	0,01	0	16,5	0,01	0,1	12,6	112	0	0,69	12,6	0,000	0,000	0,000
643	Курица (голень) тушеная в соусе	90	6,2	9,5	32	121,5	0,03	0,03	0	0	0	13,1	34,8	2,85	0,75	13,05	0	0	0
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	0,08	0,04	4,8	44	0	80	68	2,98	0,1	67,2	0	0	0
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0	0,01	12,9	0	1,2	17,4	23,1	3,8	0,9	17,4	0	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>809</b>	<b>22</b>	<b>22,5</b>	<b>89,3</b>	<b>725,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	<b>34,2</b>	<b>44,1</b>	<b>1,3</b>	<b>231</b>	<b>431</b>	<b>43,7</b>	<b>4,81</b>	<b>226,7</b>	<b>0,015</b>	<b>0,006</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1349</b>	<b>39,9</b>	<b>40</b>	<b>172</b>	<b>1299,1</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>51,6</b>	<b>67,3</b>	<b>1,8</b>	<b>544</b>	<b>913</b>	<b>110</b>	<b>7,75</b>	<b>626,8</b>	<b>0,24</b>	<b>0,023</b>	<b>2,337</b>

Используется йодированная соль

Вклад школьных горячих завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей 7-11 лет, в основных пищевых веществах и э

Среднее потребление пищевых нутриентов

Дни по меню	Пищевые вещества			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энегр.ценно сть, ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	40,39	41,85	179,50	1252,4	10,685	12,585	34,945	44,47	1,43	623,56	992,7	172,26
2	40,52	43,89	168,30	1257,4	0,8553	1,225	32,93	0,364	0,74	437,147	769,2	105,58
3	39,12	41,80	148,60	1283,0	0,915	0,868	32,48	69,367	0,209	502,36	767	134,45
4	42,43	44,30	178,64	1225,9	2,611	8,975	40,36	45,087	7,15	468,074	689,145	131,17
5	40,11	40,80	160,64	1243,8	0,512	0,641	26,43	54,362	7,11	625,45	712,42	150,8
6	40,43	40,80	172,44	1275,2	2,784	9,408	27,1	44,573	5,708	742,36	1186,5	204,38
7	40,93	40,59	167,03	1271,7	1,712	3,743	27,38	22,269	0,984	501,93	943,3	122,6
8	40,88	40,65	165,71	1242,7	0,8359	1,021	20	20,612	1,66	458,222	952,645	179,76
9	40,13	40,50	177,64	1295,3	3,0338	9,295	40,68	48,567	6,01	608,01	658,4	120,85
10	39,91	40,01	172,19	1299,1	0,745	0,745	51,6	67,26	1,84	544,17	913,06	109,7
<b>Итого:</b>	<b>404,85</b>	<b>415,19</b>	<b>1690,69</b>	<b>12646,5</b>	<b>24,689</b>	<b>48,506</b>	<b>333,905</b>	<b>416,931</b>	<b>32,841</b>	<b>5511,283</b>	<b>8584,37</b>	<b>1431,5</b>

**Примечание:** используемая литература

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания /Автор-сост.**

**А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.:ООО « Издательство Арий » , М.: ИКТЦ « Лада »**