

МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 14 г.Тайшета
П.Г.Быбина

Приказ № 284
от 01 сентября 2023 года.

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: осень-зима

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

день: понедельник
неделя: первая

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

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ п/п	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	Са	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
	Завтрак																		
3	Бутерброд(батон) с маслом сливочным и сыром	55	2,9	6,4	15,4	204,4	0,1	0,15	1,8	0,05	0	113	140,8	20,8	0,69	113	0,025	0,002	1,242
84	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	8,4	9	14,7	133,2	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
43	Чай с сахаром	200	0,2	0	8,45	58	0,04	0,1	0	0,03	0	88	175,8	12,22	0,1	88	0	0,005	0,003
уст	Хлеб пшеничный в/с	45	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
уст	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
уст	Фрукты свежие (мандарин)	100	1,6	0,4	15,00	76	8	3,3	0	0	0	7	4,3	5,5	1,1	12	0,4	0,4	7,5
	Итого :	624	17,3	16,4	76,9	589,1	8,39	3,93	3,2	0,13	0,1	247,6	439,5	62,27	5,02	261,5	0,425	0,408	8,746
	Обед																		
04	Суп картофельный с крупой (гречка) и мясом курицы	250	2,8	1,3	7,7	133	0,07	0,03	10,85	0,29	0	94	55	23,83	0,73	94	0,016	0,00	0,00
38	Макароны отварные с маслом сливочным	150	2,77	3,5	18,5	202,5	0,09	0,04	11,7	0,05	1,1	148	269,5	34,78	0,37	148	0,01	0,009	0,03
43	Курица(голень) тушеная в соусе	90	10,8	13,4	15,2	234,1	0,11	0,08	0	0	0	23,48	144,8	27,82	0,76	23,5	0,025	0,000	0,090
59	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
59	компот из свежих фруктов	200	0,4	0	27,4	106	0,03	0	0	0	0,2	75,73	74,26	17,86	0,24	75,73	0,00	0,00	0,93
уст	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,6	72,6	0	0,2	4,395	0	0	34	2,8	2,8	0,65	34	0,000	0,000	0,100
уст	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	809	24,00	21,30	97,20	854,70	2,39	8,85	31,75	44,34	1,30	378,11	575,10	110,79	8,95	386,23	1,25	0,31	1,25
	Итого за день:	1433	41,3	37,7	174	1444	10,8	12,8	34,95	44,47	1,4	625,7	1015	173,06	14	647,73	1,676	0,717	9,996

используется йодированная соль

вторник
я: первая

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

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

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	I	Se	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																			
Сдобная плюшка	100	4,4	9,2	1,6	281	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	
Сыр российский (порционно)	10	0,1	0,2	12	21,8	0,1	0,3	3,8	0	0	0	18,1	2,4	0,1	0,6	0,000	0,000	0,000	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	8,7	8,5	20,9	143,7	0	0,2	1,77	0	0,5	168,2	164,9	18,5	0,1	160	0,010	0,000	0,500	
Компот из кураги	200	1	0	23,0	63,3	0,142	0,142	0	0	0	21,75	29	4,75	1,66	21,8	0	0,001	0,001	
Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,64	72,6	0,02	0,03	5,5	0	0	26,7	20,7	8,01	0	26,7	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0	
Итого :	579	18,43	18,5	80,8	627,3	0,4	0,92	17,6	0,01	0,5	218,9	312,8	37,61	3,29	220,2	0,010	0,001	0,501	
Обед																			
Борщ со свежей капусты и картофелем, с мясом курицы и сметаной	250	2,5	4,8	13,5	100	0,012	0,012	7	0	0	27,37	138,9	12,52	0,36	27,37	0,005	0,00	0	
Рис отварной с маслом сливочным котлета рубленая из мяса курицы	150	3,5	5,6	36,6	292,6	0,04	0,04	0,1	0,2	0,16	18,5	161	18,5	0,64	18,5	0,022	0	0	
Соус сметанный	90	10,4	8,7	0	196,6	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	
Чай с сахаром и лимоном	50	1,4	1,2	3,3	63,2	1	2,8	0,3	22	0,5	3,8	3,7	0,9	0,8	0	2,1	0,5	0,2	
Хлеб пшеничный в/с	200	0,3	0,1	9,5	40	0,012	0,012	3,24	0	0	0	35	2,5	0,007	0	0	0,001	0,002	
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,43	0,3	14,6	72,6	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0	
Итого :	809	22,33	21,00	86,2	809,9	1,534	3,304	15,6	22,4	0,74	224,2	482	69,67	4,457	229,3	2,137	0,511	1,808	
Итого за день:	1388	40,76	39,5	167	1437	1,955	4,225	33,2	22,4	1,24	443	794,8	107,3	7,747	449,5	2,147	0,513	2,309	

Используется йодированная соль

нь:среда
целя: первая

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

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ п/п	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																		
	Бутерброд (батон) с джемом и маслом сливочным	70	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
5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,85	7,95	11,47	220	0,01	0,1	0,16	0	0,2	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0,00	0,00
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	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
т	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,64	72,6	0	0	7,82	0,01	0,00	114,2	4,4	2,4	0,76	114	0	0	0
т	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0,00	0,00	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
т	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	13,70	65,8	0,14	0,14	0	0	0	21,75	29	4,75	1,66	0	0,001	0,001	0,001
	Итого :	639	18,6	18,15	80,51	627,3	0,49	0,65	13,2	0,1	0,2	290,2	463,4	66,2	4,84	277	0,025	0,016	0,601
	Обед																		
1	Яйцо отварное	50	6,1	2,7	0,3	60	0,04	0,04	6,43	0	0,1	72,31	140,8	2,4	0,45	72,3	0,01	0,3	0,03
5	Суп картофельный с горохом и мясом курицы	250	1,4	6	22,25	165	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
3	Жаркое домашнему(говядина)	200	3,5	5,4	41,5	292	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
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	0,1	147,8	0,03	0,03	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,75	0	0	0	0,000
т	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,6	72,6	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	1	17,4	0	0,001	0,001
т	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0,000
	Итого :	769	20	19,5	87,45	782,3	0,44	0,53	17	0,1	0,1	221,6	363,3	43,4	4	217	0,025	0,307	1,72
	Итого за день:	1408	38,6	37,65	168	1410	0,93	1,18	30,2	0,2	0,3	511,7	826,7	110	8,84	495	0,05	0,323	2,321

ользуется йодированная соль

День:четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
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
	Завтрак																		
гост	Кондитер. изделия (вафли)	100	3,3	13,2	39,6	294	0,05	0,09	1	0,095	2,5	98	140	20,8	0,55	98	0,03	0,002	0,65
гост	Сыр российский (порционно)	15	4,2	1,2	0,2	21,9	0,01	0,01	0	0	0	21,9	3,8	4,8	0	1	0,7	0	0
384	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	3,7	0,3	13,5	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
859	Компот из свежих яблок	200	2,45	0,8	1,2	24,2	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	45	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
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0,000	0,000	0,000
	Итого :	584	17,88	16,1	77,84	591,1	0,386	0,46	14,2	0,81	6,5	227,37	291,7	59,21	3,57	215,4	0,73	0,012	0,65
	Обед																		
206	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	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
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	7,5	28,5	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
608	Котлета мясная (говядина)	90	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
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
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	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 пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,64	72,6	0,033	0,033	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,75	13,05	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	809	24,03	20,7	91,44	732,2	2,425	8,915	26,2	44,28	0,65	244,9	441,2	73,57	9,85	253	1,235	0,307	1,101
	Итого за день:	1393	41,91	36,8	169,28	1323,3	2,811	9,375	40,4	45,09	7,15	472,27	732,9	132,8	13,4	468,4	1,965	0,319	1,751

Используется йодированная соль

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
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		я	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	К	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
3	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным	75	4,35	9,5	11,8	111,4	0,05	0,04	6,52	0	0	26	58,2	3,2	1,033	26	0,00	0,00	0,00
40	каша молочная дружба с маслом сливочным	200	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
67	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
дст	Хлеб пшеничный в/с	45	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
дст	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	544	17,4	18,7	85,5	564,1	0,218	0,308	17,2	0,13	0	299	164	66	2,083	307,7	0,03	0,01	1
	Обед																		
17	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	250	3,25	2,5	21	120	0,012	0,012	0	0	0	27,4	99	13	0,36	27,4	0,01	0	0
78	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,9	8,1	26,6	219,3	0,05	0,1	0,1	0,01	4,53	99,3	187	15	0,27	99,3	0,01	0,01	1,4
91	Гуляш из говядины	50/40	11,9	11,2	17,2	272	0,099	0,09	0,0	0,02	0,08	109	217	50	0,98	109	0	0,00	0,00
83	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
дст	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,6	72,6	0,033	0,033	0	0	0	13,1	34,8	2,9	0,75	13,05	0	0	0
дст	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	669	20	19,9	86,7	688,8	0,294	0,433	9,09	0,03	4,61	229	494	71	2,407	238	0,01	0,01	1,4
	Итого за день:	1213	37,4	38,6	172	1253	0,512	0,741	26,3	0,16	4,61	528	658	137	4,49	545,7	0,04	0,02	2,4

используется йодированная соль

День: понедельник
Неделя: вторая

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

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		ая	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
3	Бутерброд (батон) с джемом	50	2,6	5,9	30,5	194	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
84	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,7	4,5	20,9	143,7	0,13	0,13	2,4	0,17	3,33	168	169	27,1	1,22	168	0,03	0,0035	1,3
59	Компот из свежих яблок	200	2,45	0,8	1,2	24,2	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,005	0,003
дст	Хлеб пшеничный в/с	45	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
дст	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
дст	Сыр российский (порционно)	30	5,45	5,9	0,06	72,6	0,02	0,01	0,81	0,04	0	103	151	34,7	0,49	173	0,04	0,002	0,002
	Итого :	549	18,4	17,7	76	552	0,44	0,62	4,61	0,24	3,33	399	615	97,7	4,94	477,5	0,06	0,0117	2,306
	Обед																		
11	Суп крестьянский с мясом курицы и сметаной	250	1,25	1,3	13,8	135	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
8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	2,9	5,1	26,6	219,3	0	0	2,3	0,08	2,24	21,8	200	48	1,94	21,8	0,02	0,02	0,00
3	Курица (голень) тушеная в соусе	90	12,1	12,4	19,2	234,1	0,1	0,08	15	0,15	0,09	201	189	28,2	1,2	201	0,01	0,00	0,16
9	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
3	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
т	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,6	72,6	0,05	0,05	0	0	0	8,7	23,2	1,9	0,5	8,7	0	0	0
т	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	809	23,8	22	97,5	807,5	2,45	8,99	22,5	44,3	2,38	346	594	107	11,6	354,05	1,24	0,32	0,26
	Итого за день:	1358	42,2	39,7	173	1360	2,88	9,61	27,1	44,6	5,71	744	1208	205	16,5	831,55	1,3	0,3317	2,566

используется йодированная соль

День: вторник
Неделя: вторая

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

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Четех.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																		
гост	Кондитер. изделия (печенье)	100	3,5	6,6	30,8	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
386	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,4	10,2	4,5	137,9	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
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,01	0,1	0,16	0,01	0,2	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0,013	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	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	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
гост	Фрукты свежие (мандарин)	100	1,6	0,4	15	76	0	0	7,82	0,01	0,00	114	4,4	2,4	0,76	114,2	0	0	0
	Итого :	669	19	17,9	83,1	579,9	0,31	0,5	9,38	0,06	0,21	290	463,4	74,2	4,84	299,15	0,024	0,0172	0,601
	Обед																		
187	Щи из 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
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3,01	2,5	28,5	202,5	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
591	Гуляш из говядины	50/40	11,9	14,2	3,2	272	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
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	2,43	0,3	14,6	72,6	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	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	669	21	19,7	86,4	748	0,51	0,64	17,7	0,21	0,28	210	498,1	48,4	4,21	218,97	0,03	0,009	1,679
	Итого за день:	1338	40,1	37,6	170	1328	0,81	1,14	27,1	0,27	0,48	500	961,5	123	9,05	518,12	0,054	0,0262	2,28

используется йодированная соль

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет (Дети-инвалиды и иОВЗ)

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
	Завтрак																		
3	Бутерброд(батон) с маслом сливочным	50	7,35	3,45	24,8	199,4	0,016	0,19	0,81	0,09	0,00	103	151	34,7	0,49	103	0,026	0,016	0,020
384	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,4	13,2	32,8	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
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	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	45	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
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0,000	0,000	0,000
гост	Сыр российский (порционно)	30	1,4	0,9	2,8	38,7	0,5	0,4	0	0	0	5,1	0,8	0,9	1,2	0,7	0,000	0,000	0,000
	Итого :	549	18,6	18,2	83,74	633,2	0,886	0,92	15	0,17	0	259,6	427	82,76	3,639	264,1	0,026	0,02	1,22
	Обед																		
424	Яйцо отварное	50	6,1	2,7	0,3	60	0,066	0,03	10,9	0,11	0	94	55	23,83	0,73	94	0,016	0,00	0,00
704	Суп картофельный с крупой(гречка) и мясом курицы	250	2,8	7,3	7,7	243	0,04	0,04	0,1	0,08	0,76	61,5	194	18,5	1,97	61,5	0,015	0	0
78	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	1,9	4,2	15,3	173	0,157	0,21	0	0,1	0,45	36,5	140	24	0,342	36,5	0,015	0,001	0,100
10	Котлета рыбная (минтай)	90	1,9	4,2	13,1	149,4	0,012	0,01	10,3	0	0	0	35	2,5	0,007	0	0	0	0,02
98	Соус сметанный	50	1,4	1,2	3,3	63,2	1	2,8	0,3	22	0,5	3,8	3,7	0,9	0,8	0	2,1	0,5	0,2
114	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20,2	92	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	2,43	0,3	14,64	72,6	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	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	889	19,3	20,4	83,24	898,1	1,528	3,45	21,6	22,3	1,71	232	536	75,63	6,049	237,1	2,146	0,5	0,32
	Итого за день:	1438	37,9	38,6	167	1531,3	2,414	4,37	36,6	22,5	1,71	491,5	963	158,4	9,688	501,2	2,172	0,53	1,54

пользуется йодированная соль

четверг
 ля: вторая

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

Приложение №10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																		
Бутерброд(батон) с маслом сливочным	40	0,2	0,2	2,8	45,1	0,2	0,9	0	0	0	2,8	0,01	0,6	0,87	0,1	0	0	0
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	9,4	11,9	25,4	219,7	0,04	0,06	0,28	0,07	6	144	99,7	25,2	0,501	144	0	0,01	0,009
Кофейный напиток на молоке	200	4,3	4,8	11,96	147,84	0	0	8	0	0	0	0	0	0,7	0			
Хлеб пшеничный в/с	45	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
Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	15,70	75,2	0,1	0,01	12,1	4,2	0,01	28,1	32	7,4	2,36	75,1	0,01	0	0
Итого :	609	18,73	18,1	79,2	605,34	0,58	0,41	20,4	4,27	6,01	196	183	38,2	5,621	252	0,01	0,01	0,01
Обед																		
Орщ со свежей капусты и аптофелем, мясом курицы сметаной	200	0,5	0,8	18,5	190	0,04	0,04	2,43	0,02	0,00	172	141	25,4	0,45	172	0,01	0,00	0,3
Капуста тушеная	150	3,1	2,9	15,3	193,3	0,24	0,38	4,08	0,28	0	184	206	43,7	2,6	184	0,01	0,00	0,2
Курица (голень) тушеная в соусе	90	12,8	15,4	19,2	234,1	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
Помидоры красные 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
Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,03	0,03	0	0	0	13,1	34,8	2,85	0,75	13,1	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,64	14,784	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
Итого :	759	23,83	22,2	81,44	822,084	2,55	9,08	20,3	44,3	0	399	496	80,5	11,057	407	1,22	0,3	0,6
Итого за день:	1368	42,56	40,3	160,6	1427,424	3,13	9,5	40,7	48,6	6,01	595	679	119	16,678	659	1,23	0,31	0,61

добавляется йодированная соль

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
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	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																		
3	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным	70	9,35	13,5	1,8	189,4	0,04	0,02	4,9	0,02	0	0	46,2	14,3	0,44	5	0,01	0,00	0,00
388	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	3,7	4,8	19,8	137,5	0,23	0,12	5	0,15	0,1	151	69,3	32,2	1,2	151,4	0,01	0,01	1,53
867	Компот из кураги	200	1	0	38	170	0	0	1,6	0	0,5	60	165	4	0,5	60	0,005	0,000	0,500
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	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	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	539	18,3	18,9	82,9	614,4	0,41	0,44	11,5	0,2	0,6	302	478	63,5	2,64	315,4	0,025	0,015	2,033
	Обед																		
197	Рассольник Ленинградский с мясом курицы и сметаной	250	9,1	8,2	7,1	198	0,07	0,07	0,00	0,05	0,00	84,4	119	31	0,92	84,4	0,015	0,006	0,3
645	Плов с мясом курицы	200	6,9	11	33,8	342,5	0,01	0	16,5	0,01	0,1	12,6	112	0	0,69	12,6	0,000	0,000	0,000
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,4	106	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	2,43	0,3	14,6	72,6	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	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	719	20,6	19,8	91,6	764	0,34	0,43	16,5	0,06	0,1	133	340	36,9	3,81	142,1	0,015	0,006	0,3
	Итого за день:	1258	38,9	38,7	175	1378,4	0,75	0,87	28	0,26	0,6	435	818	100	6,45	457,5	0,04	0,021	2,333

Используется йодированная соль

Вклад школьных горячих завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей 7-11 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	Са	Р	Мg	Fe
1	41,33	37,7	174,05	1443,8	10,785	12,785	34,945	44,47	1,43	625,66	1014,6	173,06
2	40,76	39,5	167,08	1437,2	1,9553	4,225	33,23	22,364	1,24	443,047	794,8	107,28
3	38,61	37,65	167,96	1409,64	0,9263	1,178	30,21	0,182	0,309	511,72	826,7	109,5
4	41,91	36,8	169,28	1323,3	2,811	9,375	40,36	45,087	7,15	472,274	732,945	132,77
5	37,39	38,6	172,18	1252,9	0,512	0,741	26,33	0,162	4,61	528,25	658,32	137
6	42,21	39,7	173,49	1359,5	2,884	9,608	27,1	44,573	5,708	744,46	1208,4	205,18
7	40,07	37,59	169,53	1327,9	0,812	1,143	27,08	0,269	0,484	500,23	961,5	122,5
8	37,91	38,55	166,98	1531,3	2,4139	4,366	36,59	22,452	1,71	491,522	963,445	158,39
9	42,56	40,3	160,64	1427,424	3,1338	9,495	40,68	48,567	6,01	594,81	679	118,65
10	38,91	38,65	174,58	1378,4	0,745	0,865	28	0,26	0,64	434,67	817,86	100,42
Итого:	401,66	385,04	1695,77	13891,36	26,9783	53,781	324,525	228,386	29,291	5346,643	8657,57	1364,7

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

11 листа(ов).

Директор _____

Быбина П.Г.

М.П.

«01» 08 2023 года

