

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: 12-18 лет
(родительская плата)**

Сезон: осень-зима

Используемая литература: Сборник рецептов 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 блюд	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	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/Обед																		
688	Макароны отварные с маслом	150	3,7	6	39	165,5	0,05	0	0	0	0,1	56,8	55,7	4,4	0,78	56,8	0,0	0,0	0,7
643	Курица (голень) тушеная в соусе	90	6,2	9,5	0	121,5	0	0,2	4,4	0	0	34	2,8	2,8	0,65	34	0,0	0,0	0,1
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	0,3	0,1
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,05	0,05	0	0	0	8,7	23,2	1,9	0,5	8,7	0	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,08	0,1	0	0	0	14	34,8	1,5	0,7	14	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
гост	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	4,8	2	51	1,3	0	4,2	2,6	3,3	0,7	0	0,2	0,2	4,5
	Итого:	659	19	18,9	82,4	620,3	7,08	10,9	60,2	45,3	0,1	121	148	17,6	9,53	124,5	1,4	0,5	5,4
	Итого за день:	1318	38	37,8	165	1240,6	14,2	21,7	120	90,6	0,3	241	296	35,2	19,1	249	2,8	1	10,8

Используется йодированная соль

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ п/п	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/Обед																		
1	Сдобная плюшка	100	2,4	7,3	21,6	181,4	0,1	0,0	6,5	0,0	0,0	0,1	58,2	3,2	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0
2	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,5	5,6	10,1	152,6	0,1	0,1	0,0	0,2	1,0	36,5	166,0	14,0	0,7	36,5	0,0	0,0	0,1
3	Котлета рубленая из мяса курицы	90	6,1	4,2	5,7	199,8	0,0	0,1	1,6	0,0	0,5	160,0	164,9	18,5	0,1	160,0	0,0	0,0	0,5
4	Соус сметанный	50	1,4	1,2	3,3	63,2	1,0	2,8	0,3	22,0	0,5	3,8	3,7	0,9	0,8	0,0	2,1	0,5	0,2
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	9,5	40,0	0,0	0,0	6,9	0,0	0,0	61,0	0,2	23,1	0,2	61,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,0	0,0	0,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	2,1	21,9	0,8	0,4	11,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:	659	18,6	19,0	81,0	787,3	1,4	3,3	15,3	22,2	2,0	280,9	438,1	64,2	4,2	286,0	2,1	0,5	0,8
	Итого за день:	1318	37,2	38,1	162,0	1574,6	2,7	6,7	30,6	44,4	4,0	561,8	876,2	128,4	8,4	572,0	4,3	1,0	1,6

используется йодированная соль

день: среда
неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ п/п	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	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
1	Огурец свежий (порционно)	60	0,4	0	1,3	6,8	0,0	0,0	4,9	0,2	0,0	10,0	46,2	14,3	0,4	100,0	0,0	0,0	0,0
24	Яйцо отварное	50	6,1	2,7	0,3	60,0	0,0	0,0	6,4	0,0	0,1	72,3	140,8	2,4	0,5	72,3	0,0	0,0	0,0
90	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	4,8	10,4	51	287,2	0,0	0,1	0,5	0,0	5,8	4,5	26,0	13,7	1,0	113,1	0,0	0,0	0,0
58	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	4,8	0,1	147,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	84,4	105,0	13,4	0,1	84,4	0,0	0,0	1,0
1	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,1	10,6	0,0	0,0	32,3	23,6	17,6	0,5	32,3	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	2,1	21,9	0,8	0,4	11,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:	579	19,2	18,6	83,5	652,1	0,35	0,5	22,4	0,3	5,9	205,6	363,5	62,2	2,86	413	0,035	0,014	1,019
	Итого за день:	1158	38,4	37,2	167	1304	0,7	1	44,9	0,5	12	411,2	726,9	124	5,72	826	0,07	0,029	2,038

используется йодированная соль

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 12-18 лет

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/Обед																		
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150	4,7	6	39,0	165,5	0,1	0,1	1,0	0,1	2,5	98,0	170,0	20,8	0,6	98,0	0,0	0,0	0,7
608	Котлета мясная (говядина)	90	4,9	5,6	1,7	166,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	88,0	175,8	12,2	0,1	88,0	0,0	0,0	0,0
759	Соус красный основной	50	3	1,2	4,1	61,6	2,0	8,3	4,8	44,0	0,0	0,8	6,8	2,9	5,8	0,0	1,2	0,3	0,1
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0,0	83,4	0,0	0,1	5,4	0,0	0,2	38,5	75,2	19,6	2,2	38,5	0,0	0,0	0,0
гост	Кондитер. изделия (вафли)	100	1,3	6,2	7,9	104,0	0,1	0,0	11,8	0,0	0,0	26,7	20,7	8,0	0,0	26,7	0,0	0,0	0,0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,4	23,2	3,8	1,0	17,4	0,0	0,0	0,0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	2,1	21,9	0,8	0,4	11,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:	659	19,2	19,7	83,5	730,8	2,398	8,84	23	44,2	2,7	271,5	494	68,1	10	280	1,23	0,32	0,76
	Итого за день:	1318	38,4	39,4	167	1461,6	4,796	17,7	46	88,3	5,4	542,9	987	136	20	559	2,46	0,65	1,53

Используется йодированная соль

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 12-18 лет

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/Обед																			
гост	Помидор свежий (порционно)	60	0,3	0,1	1,1	7	0	0	0	0	4	99	176	15	0	99	0	1	0	
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,9	8,1	26,6	219	0	0	12	0	0	83	69	9	1	83	0	0	0	
591	Гуляш из говядины	90	9,9	10,8	5,2	272	0	0	9	0	0	6	34	3	0	6	0	0	0	
883	Кисель п/я	200	0,0	0,0	19,6	80	0	0	0	0	0	9	23	2	1	9	0	0	0	
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105	0	0	0	0	0	14	35	2	1	14	0	0	0	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	45	0	0	0	0	0	2	22	1	0	11	0	0	0	
	Итого:	569	19,2	19,7	83,3	729	0	1	21	0	4	212	359	30	3	221	0	1	0	
	Итого за день:	1138	38,4	39,4	166,6	1458	1	1	42	0	8	424	718	60	6	442	0	2	1	

Используется йодированная соль

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 12-18 лет

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	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/Обед																		
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,9	8,1	21,6	219	0	0	0,28	0,02	0,12	21,8	200	29	0,58	21,8	0,02	0,00	0,00
643	Курица (голень) тушеная в соусе	90	6,2	7,5	24	121,5	0,12	0,1	11	0,15	0,09	201	189	28,2	1,2	201	0,01	0,01	0,10
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
944	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	61	0,01	0,01	8,75	0,00	0,00	39,1	23,6	2,3	0,14	39,1	0	0,00	0,00
гост	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	0,00	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,6	72,6	0,05	0,05	0,0	0,00	0,00	8,7	23,2	1,9	0,5	8,7	0	0,00	0,00
гост	Сыр российский (порционно)	40	1,45	0,9	0,06	96,4	0,08	0,08	0,0	0,00	0,00	14	34,8	1,5	0,7	14	0	0,00	0,00
	Итого:	599	19,1	19,7	83,6	677	2,36	8,74	24,8	44,2	0,21	288	499	66,6	9,32	295,6	1,23	0,3083	0,2
	Итого за день:	1198	38,2	39,4	167	1354	4,73	17,5	49,7	88,3	0,42	575	999	133	18,6	591,2	2,45	0,6166	0,4

Используется йодированная соль

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 12-18 лет

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	Са	Р	Мg	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/Обед																		
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150	4,7	6	43	265,5	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
591	Гуляш из говядины	50/40	4,9	6,2	3,2	272	0,01	0,1	0,16	0,01	0,09	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0	0,00
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	0,1	40	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
гост	Конд. изделия (печенье)	100	3,8	6,4	5,8	87	0	0	7,82	0,01	0,00	114	4,4	2,4	0,76	114,2	0	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	72,6	0,1	0,1	0	0,00	0,00	17,4	23,2	3,8	1	17,4	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:	519	18,6	19,3	82,9	782	0,36	0,52	7,98	0,06	0,1	288	413,1	58,8	4,01	296,45	0,024	0,0042	0,61
	Итого за день:	1038	37,2	38,6	166	1564	0,71	1,04	16	0,11	0,2	575	826,2	118	8,02	592,9	0,048	0,0084	1,22

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 12-18 лет

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/Обед																			
3	Сыр российский (порционно)	40	0,45	0,9	0,06	42,6	0,016	0,19	0,81	0,09	0	103	151	35	0	103	0	0	0	
424	Яйцо отварное	50	3,1	2,7	0,3	60	0,17	0,09	0,99	0,06	0	107	165	20	0	107	0	0	0	
78	Картофельное пюре с маслом	150	1,4	5	21	137,2	0,008	0,01	0	0,02	2	23	8	1	1	23	0	0	0	
510	Котлета рыбная (минтай)	90	7,2	6,3	27,1	249,1	0,01	0,04	1,40	0	0	16	68	18	1	16	0	0	0	
798	Соус сметанный	50	1,4	1,2	3,3	63,2	1,20	2,80	0,30	22	1	4	4	1	1	0	2	1	0	
1014	Напиток из шиповника	200	0,48	0,8	1,2	24,2	0,00	0,00	0,03	0	0	11	3	1	0	11	0	0	0	
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,09	0	11,8	0,02	0	27	21	8	0	27	0	0	0	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2	22	1	0	11	0	0	0	
	Итого:	649	19,1	17,6	83,76	726,6	1,594	3,33	15,3	22,2	3	292	440	86	5	297	2	1	0	
	Итого за день:	1298	38,3	35,2	167,5	1453,2	3,188	6,66	30,7	44,4	5	584	881	171	9	595	4	1	1	

Используется йодированная соль

День: четверг
 Категория: вторая

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ п/п	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/Обед																		
8	Капуста тушеная	150	4,1	8,9	16,3	193,3	0,04	0,06	0,28	0,07	6	144	99,7	25,2	0,501	144	0	0,01	0,009
3	Курица (голень) тушеная в соусе	90	6,2	6,5	14,2	121,5	0,01	0,03	0	0,01	0	50	26	9	0,08	50	0	0	0
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	0,3	0,1
10	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,05	0,05	8	0,1	0	36,5	58,7	12	0,342	36,5	0,02	0,00	0,93
11	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	0,00	0,00
12	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0	0	8	0	0	0	0	0	0,7	0			
13	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	16,7	65,2	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
	Итого:	659	19	19	83,1	675,3	2,3	8,74	21,1	44,2	6	251	236	53,7	8,723	259	1,22	0,31	1,052
	Итого за день:	1318	38	38	166,2	1350,6	4,61	17,5	42,2	88,4	12	502	473	107	17,446	518	2,43	0,62	2,104

Используется йодированная соль

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 12-18 лет

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	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/Обед																		
424	Яйцо отварное	50	2,1	2,7	0,3	60	0,12	0,03	5	0,15	1,3	110	2,3	28,2	1,2	110	0,01	0,003	1,06
гост	Огурец свежий (порционно)	60	0,48	0,06	1,68	9	0	0	1,6	0	0,5	60	165	4	0,5	60	0,005	0,000	0,500
645	Плов из мяса курицы	200	10,8	14,6	25,9	442,6	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,005	0,003
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	23,4	84	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,02	0,02	0	0	0	26,7	20,7	8,01	0	26,7	0,00	0,000	0,00
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0,1	0,2	0	0,00	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0,00	0,00
	Итого:	579	18,9	18,1	82,1	745,9	0,38	0,45	6,6	0,18	1,8	304	409	57	3,1	313,1	0,015	0,009	1,573
	Итого за день:	1158	37,8	36,1	164	1491,8	0,76	0,9	13,2	0,36	3,6	608	818	114	6,2	626,2	0,03	0,018	3,146

Используется йодированная соль

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
_____ листа(ов).

Директор _____
Быбина П.Г.
М.П. _____

«_____» _____ 2023 года

