

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
2	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
3	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
4	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
5	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
6	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	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/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
08	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
ст	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
ст	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0	0	8	0	0	0	0	0	0,7	0			
ст	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

