

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
(сахар-диабет)**

Сезон: осень-зима

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

Понедельник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
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 ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	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																		
00	Вермишель отварная	185	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
37	Курица отварная (голень)	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
40	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
22	Хлеб ржаной	20	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
40	Сыр (порционно)	60	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
	Итого :	565	17,67	15,49	71,43	637,38	0,21	0,35	3,2	0,16	0,1	230	384,3	55,3	1,9	234,6	0,025	0,008	0,0058

используется йодированная соль

торник
: первая

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

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	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																		
Чис отварной	150	3,81	4,65	38,6	211,6	0,051	0,05	0	0,16	1	36,5	166	13,95	0,74	36,5	0,015	0,000	0,090
Котлета рубленая из мяса турицы	125	4,2	3,8	21,8	176,1	0	0,1	1,6	0	0,5	160	164,9	18,5	0,1	160	0,010	0,000	0,500
Хлеб 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
Хлеб ржаной	20	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
Сыр (порционнo)	50	6,9	8,7	0	105,9	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,000	0,001	0,010
Итого :	545	16,8	17,9	69	546,5	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

взвешивается йодированная соль

нь: среда
деля: первая

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

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	Са	Р	Мg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20
	Завтрак																		
	Картофель тушеный с мясом говядины	250	15,9	14,64	31,44	332,4	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
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	27,89	114,1	0,01	0,1	0,16	0	0,1	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	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
	Яблоко зеленое	150	0,5	0,5	11,4	50,4	0	0	7,82	0,01	0,00	114,2	4,4	2,4	0,76	114	0	0	0
	Итого :	620	18,74	15,84	79,23	548,7	0,25	0,31	13,2	0,1	0,10	266,3	412,5	60,6	2,8	266	0,024	0,003	0,6

взучается йодированная соль

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
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	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																		
300	Вермишель отварная	185	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
241	Котлета мясная (говядина) паровая	90	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
122	Хлеб ржаной	20	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
140	Сыр порционно	40	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
	Итого :	535	18,7	18,4	69,37	560,58	0,218	0,2	18,2	0,16	2,7	176,4	266	52,4	2,7	181	0,03	0,01	0,65

пользуется йодированная соль

день: пятница
неделя: первая

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

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

тех. арт	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	Р	Mg	Fe	К	l	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
27	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,51	44,8	274	0,05	0,04	6,52	0	0	26	58,2	3,2	1,033	26	0,00	0,00	0,00
10	Бестроганов из говядины отварной	120	7,54	11,3	21,8	197,1	0,051	0,05	8	0,1	0	36,5	58,7	12	0,342	36,5	0,02	0,00	1,30
0	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
2	Хлеб ржаной	20	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
	Итого :	490	18,5	18,5	75,1	524	0,241	0,24	14,9	0,18	2,3	257	389	59	2,175	257,3	0,03	0	1,3

используется йодированная соль

День: понедельник
 Период: вторая

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

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	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
3	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,58	8,98	38	267,1	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
0	Сыр (порционно)	60	6,9	8,7	2,6	105,9	0,1	0,1	1,8	0,13	2,5	126	127	20,3	0,92	126	0,02	0,003	1,687
3	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
2	Хлеб ржаной	20	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
1	Яблоко зеленое	150	0,8	0,8	18,5	81,9	3,5	0,2	0,21	2	41	18	41	0,2	75	2	0	0	0
	Итого :	630	18,2	19,2	67,7	507,8	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

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
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																		
172	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	5,43	7,31	31,6	214,5	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
540	Сыр (порционно)	60	6,9	8,7	1,2	145	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	20	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
752	Яблоко зеленое	180	1,1	1,1	26,6	117,6	0	0	7,82	0,01	0,00	114	4,4	2,4	0,76	114,2	0	0	0
	Итого :	710	15,3	17,8	68	530	6,45	0,26	9,38	0,06	0,1	284	435,7	72,4	3,68	283,75	0,024	0,0042	0,61

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
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	Мg	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																		
319	Картофельное пюре с маслом растительным	200	4,34	3,2	29,9	197	0,016	0,19	0,81	0,09	0,00	103	151	34,7	0,49	103	0,026	0,002	0,002
42	Котлета рыбная минтая (паровая)	100	2,8	6,71	39,45	160	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
40	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
22	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	0	51,8	0,142	0,14	0	0	0	21,8	29	4,75	1,66	21,8	0	0	0
40	Сыр порционно	50	6,9	8,7	1,28	105,9	0,01	0,01	0	0,01	0	4,5	0	2,14	0,01	9,2	0	0	0
	Итого :	570	15,9	19,3	70,7	515,78	0,268	0,38	14	0,12	0	171,7	268	67,8	3,231	176,4	0,026	0	0,002

ользуется йодированная соль

ь:четверг
еля: вторая

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

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

к. -	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																		
	Капуста тушеная свежая	300	4,67	8,04	15,79	154,2	0,01	0,01	7	0	0	27,37	138,9	12,52	0,36	27,4	0,01	0,00	0
	Котлета мясная (говядина) паровая	100	11,2	8,39	15,5	266,3	0,05	0,05	8	0,1	0	36,5	58,7	12	0,342	36,5	0,02	0,00	0,93
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	27,89	114,1	0	0	8	0	0	0	0	0	0,7	0			
	Хлеб ржаной	20	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
	Итого :	620	18,21	17,13	67,68	586,4	0,17	0,16	23	0,1	0	81,27	220,8	28,32	2,302	81,27	0,02	0,005	0,943

ользуется йодированная соль

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
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																		
345	Рис отварной	150	7,31	8,65	38,6	211,6	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 (голень)	100	2,6	1,3	20,5	123,89	0,12	0,03	5	0,15	1,3	110	2,3	28,2	1,2	110	0,01	0,003	1,06
740	Чай без сахара	200	0,2	0	0,07	0,08	0	0	1,6	0	0,5	60	165	4	0,5	60	0,005	0,000	0,500
922	Хлеб ржаной	20	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
752	Зеленое яблоко	150	0,5	0,5	11,4	50,4	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
3	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	0,00
	Итого :	650	17,8	17,1	79,1	510,37	0,32	0,26	12,3	0,24	1,8	378	563	97,2	3,63	453,4	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	Р	Mg	Fe
1	17,67	15,49	71,43	637,38	0,21	0,35	3,20	0,16	0,13	229,90	384,30	55,26
2	16,81	17,85	68,97	546,48	0,217	0,746	10,58	0,267	1,5	295,9	354,5	76,35
3	18,74	15,84	79,23	548,70	0,25	0,31	13,18	0,11	0,10	266,31	412,50	60,60
4	18,65	18,44	69,37	560,58	0,218	0,201	18,2	0,155	2,7	176,372	265,945	52,446
5	18,54	18,51	75,12	523,98	0,241	0,24	14,92	0,18	2,3	257,33	388,7	58,75
6	18,18	19,18	67,66	507,78	3,75	0,54	3,41	2,16	43,5	265,1	434,7	54,72
7	15,33	17,81	67,97	529,98	6,45	0,261	9,38	0,057	0,099	283,71	435,7	72,4
8	15,94	19,31	70,7	515,78	0,268	0,382	14,01	0,115	0	171,672	268,445	67,796
9	18,21	17,13	67,68	586,4	0,167	0,162	23	0,1	0	81,272	220,8	28,316
10	17,76	17,05	79,13	510,37	0,32	0,26	12,31	0,24	1,8	378,4	563,36	97,22
Итого:	17,583	17,661	71,726	546,743	1,2086	0,3453	12,219	0,3541	5,2128	240,5966	372,895	62,386

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

Директор _____

Быбина П.Г.

М.П.

« 01 » 08 2023 года

