

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
(начальное образование)**

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

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/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
 Цель: первая

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 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

ь:среда
 еля: первая

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет

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/Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |

ользуется йодированная соль

День:четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 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 | 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 | 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: 7-11 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 08 | Помидор свежий (порционно) | 60 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 99 | 176 | 15 | 0 | 99 | 0 | 1 | 0 |
| 78 | 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 |
| 91 | Гуляш из говядины | 90 | 9,9 | 10,8 | 5,2 | 272 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0 | 6 | 34 | 3 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| 83 | Кисель п/я | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,6 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 23 | 2 | 1 | 9 | 0 | 0 | 0 |
| 08 | 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 |
| 08 | 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: 7-11 лет

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

| Этех. арт | 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 |
| | Завтрак/Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | 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 |
| 43 | 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 |
| 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 | 0,30 | 0,10 |
| 44 | 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 |
| уст | 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 |
| уст | 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 |
| уст | 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 |

пользуется йодированная соль

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

| Четех.ка рт | Прием пищи ,наименование блюда | масса порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге тическ ая | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: 7-11 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
 Деля: вторая

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 08 | 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 |
| 13 | 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 |
| 19 | 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: 7-11 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

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

Среднее потребление пищевых нутриентов

| Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины мг | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І мг | Se мг | F мг |
| 1318 | 38 | 37,8 | 164,8 | 1240,6 | 14,17 | 21,7 | 120,4 | 90,6 | 0,26 | 241,2 | 295,6 | 35,2 | 19,07 | 249 | 2,8 | 1 | 10,8 |
| 1318 | 37,2 | 38,06 | 162 | 1574,6 | 2,713 | 6,69 | 30,6 | 44,35 | 4 | 561,8 | 876,2 | 128,4 | 8,4 | 572 | 4,25 | 1,0024 | 1,6 |
| 1158 | 38,4 | 37,2 | 167 | 1304,28 | 0,697 | 1 | 44,86 | 0,536 | 11,8 | 411,22 | 726,9 | 124,4 | 5,72 | 200 | 826,22 | 0,07 | 0,0286 |
| 1318 | 38,4 | 39,4 | 167 | 1461,6 | 4,796 | 17,68 | 46 | 88,31 | 5,4 | 542,94 | 987,3 | 136,3 | 20,02 | 559,2 | 2,46 | 0,646 | 1,526 |
| 1138 | 38,4 | 39,4 | 166,6 | 1457,6 | 0,704 | 1,1 | 42,18 | 0,498 | 7,68 | 424,4 | 718,4 | 59,9 | 6,354 | 442,2 | 0,074 | 1,8 | 0,86 |
| 1198 | 38,16 | 39,4 | 167,2 | 1354 | 4,726 | 17,48 | 49,66 | 88,34 | 0,416 | 575,02 | 998,6 | 133,2 | 18,64 | 591,2 | 2,45 | 0,6166 | 0,4 |
| 1038 | 37,2 | 38,6 | 165,8 | 1564 | 0,71 | 1,042 | 15,96 | 0,114 | 0,198 | 575,02 | 826,2 | 117,6 | 8,02 | 592,9 | 0,048 | 0,0084 | 1,22 |
| 1298 | 38,26 | 35,2 | 167,52 | 1453,2 | 3,188 | 6,658 | 30,66 | 44,36 | 5 | 584,34 | 880,7 | 171,1 | 9,218 | 594,6 | 4,252 | 1,019 | 0,5504 |
| 1318 | 38 | 38 | 166,2 | 1350,6 | 4,607 | 17,48 | 42,16 | 88,35 | 12 | 501,6 | 472,6 | 107,4 | 17,45 | 517,8 | 2,43 | 0,6214 | 2,104 |
| 1158 | 37,76 | 36,12 | 164,16 | 1491,8 | 0,76 | 0,9 | 13,2 | 0,36 | 3,6 | 608,34 | 817,6 | 114,1 | 6,2 | 626,2 | 0,03 | 0,0184 | 3,146 |
| 12260 | 379,78 | 379,18 | 1658,3 | 14252,28 | 37,07 | 91,73 | 435,7 | 445,8 | 50,354 | 5025,9 | 7600 | 1128 | 119,1 | 4945,1 | 845,014 | 6,8022 | 22,235 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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



Директор
Быбина П.Г.
М.П.

« 01 » 09 2023 года