

МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета  
 Е.Н. Лапцевич

«24» 12 2024 г.

Приказ № 530

«24» 12 2024 г.

# Перспективное меню Муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №14 г. Тайшета

**Возрастная группа:** 12-18 лет

(учащиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды)

**Сезон:** зима-весна

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	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	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд (батон )с джемом	60	5,48	9,35	27,2	106,7	0,1	0,15	1,8	0,05	0	113	140,8	20,8	0,69	113	0,025	0,002	1,242
384	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	6,4	24,9	253,7	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
859	Компот из свежих яблок	200	2,6	0,8	8,8	182	0,04	0,1	0	0,03	0	88	175,8	12,22	0,1	88	0	0,005	0,003
ГОСТ	Хлеб пшеничный в/с	30	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
ГОСТ	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,50	33	8	3,3	0	0	0	7	4,3	5,5	1,1	12	0,4	0,4	7,5
	<b>Итого :</b>	<b>590</b>	<b>18</b>	<b>17,1</b>	<b>83</b>	<b>648</b>	<b>8,29</b>	<b>3,73</b>	<b>3,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>245,5</b>	<b>417,6</b>	<b>61,47</b>	<b>4,62</b>	<b>250,5</b>	<b>0,425</b>	<b>0,408</b>	<b>8,746</b>
	<b>Обед</b>																		
201	Суп картофельный крестьянский с мясом курицы и сметаной	250	7,58	6,4	27,5	160,4	0,07	0,03	10,85	0,29	0	94	55	23,83	0,73	94	0,016	0,00	0,00
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	3,7	6	2,4	219,3	0,09	0,04	11,7	0,05	1,1	148	269,5	34,78	0,37	148	0,01	0,009	0,03
643	Курица(голень) тушеная в соусе	100	6,2	9,5	32	121,5	0,11	0,08	0	0	0	23,48	144,8	27,82	0,76	23,5	0,025	0,000	0,090
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
1014	Напиток из шиповника	200	0,4	0,8	1,2	24,2	0,03	0	0	0	0,2	75,73	74,26	17,86	0,24	75,73	0,00	0,00	0,93
ГОСТ	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0	0,2	4,395	0	0	34	2,8	2,8	0,65	34	0,000	0,000	0,100
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>849</b>	<b>24,98</b>	<b>25,80</b>	<b>97,80</b>	<b>737,30</b>	<b>2,39</b>	<b>8,85</b>	<b>31,75</b>	<b>44,34</b>	<b>1,30</b>	<b>378,11</b>	<b>575,10</b>	<b>110,79</b>	<b>8,95</b>	<b>386,23</b>	<b>1,25</b>	<b>0,31</b>	<b>1,25</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1439</b>	<b>43</b>	<b>42,9</b>	<b>180,8</b>	<b>1385</b>	<b>10,7</b>	<b>12,6</b>	<b>34,95</b>	<b>44,47</b>	<b>1,4</b>	<b>623,6</b>	<b>992,7</b>	<b>172,26</b>	<b>13,6</b>	<b>636,73</b>	<b>1,676</b>	<b>0,717</b>	<b>9,996</b>

Неделя: первая

День: 2

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: 12-18 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
	<b>Завтрак</b>																		
гост	Печенье-сэндвич	100	2,4	7,3	18,6	181,4	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
386	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	11,4	11,2	29,5	212,9	0,1	0,3	3,8	0	0	0	18,1	2,4	0,1	0,6	0,000	0,000	0,000
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,2	1,77	0	0,5	168,2	164,9	18,5	0,1	160	0,010	0,000	0,500
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,42	0,3	14,6	72,6	0,142	0,142	0	0	0	21,75	29	4,75	1,66	21,8	0	0,001	0,001
гост	Фрукты свежие (мандарин)	100	1,6	0,4	1,50	76	0,02	0,03	5,5	0	0	26,7	20,7	8,01	0	26,7	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>630</b>	<b>18,12</b>	<b>19,3</b>	<b>73,7</b>	<b>582,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,72</b>	<b>17,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>216,8</b>	<b>290,9</b>	<b>36,81</b>	<b>2,89</b>	<b>209,2</b>	<b>0,010</b>	<b>0,001</b>	<b>0,501</b>
	<b>Обед</b>																		
187	Щи со свежей капусты и картофелем, с мясом курицы и сметаной	250	6,6	15,3	41,9	236	0,012	0,012	7	0	0	27,37	138,9	12,52	0,36	27,37	0,005	0,00	0
688	Макароны отварные с маслом сливочным	200	6,1	7	28	245,5	0,04	0,04	0,1	0,2	0,16	18,5	161	18,5	0,64	18,5	0,022	0	0
591	Гуляш из говядины	120	9,5	6,7	6	101,6	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
944	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,1	40	0,012	0,012	3,24	0	0	0	35	2,5	0,007	0	0	0,001	0,002
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>839</b>	<b>26,40</b>	<b>29,60</b>	<b>106</b>	<b>773,4</b>	<b>0,534</b>	<b>0,504</b>	<b>15,3</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>220,4</b>	<b>478,3</b>	<b>68,77</b>	<b>3,657</b>	<b>229,3</b>	<b>0,037</b>	<b>0,011</b>	<b>1,608</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1469</b>	<b>44,52</b>	<b>48,9</b>	<b>179</b>	<b>1356</b>	<b>0,855</b>	<b>1,225</b>	<b>32,9</b>	<b>0,36</b>	<b>0,74</b>	<b>437,1</b>	<b>769,2</b>	<b>105,6</b>	<b>6,547</b>	<b>438,5</b>	<b>0,047</b>	<b>0,013</b>	<b>2,109</b>

Используется йодированная соль

Неделя: первая  
День: 3

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная группа: 12-18 лет, (Дети-инвалиды и ОВЗ)

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	K	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	
	<b>Завтрак</b>																			
3	Бутерброд (батон) с маслом сливочным	40	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	
гост	Огурец свежий (порционно)	60	0,8	0,1	2,8	15	0	0	4,9	20	0	10	46,2	14,3	0,4	10	0,01	0,00	0,00	
гост	Сыр порционно	45	1,4	0,8	9,1	89,2	0,01	0,1	0,16	0	0,2	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0,00	0,00	
384	каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,4	8,7	31,7	126	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	
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0	0	7,82	0,01	0,00	114,2	4,4	2,4	0,76	114	0	0	0	
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	2,42	0,3	14,60	72,6	0,14	0,14	0	0	0	21,75	29	4,75	1,66	0	0,001	0,001	0,001	
	<b>Итого :</b>	<b>575</b>	<b>19,8</b>	<b>18,8</b>	<b>80,7</b>	<b>570,2</b>	<b>0,39</b>	<b>0,45</b>	<b>18,1</b>	<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>298,1</b>	<b>487,7</b>	<b>79,7</b>	<b>4,84</b>	<b>276</b>	<b>0,035</b>	<b>0,016</b>	<b>0,601</b>	
	<b>Обед</b>																			
204	Суп картофельный с гречкой и мясом курицы	250	2,8	1,3	7,7	133	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	
78	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	7,55	10,4	29,5	205,2	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	
510	Котлета рыбная (минтай)	100	6,8	10,2	18,4	197,6	0,03	0,03	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,75	0	0	0	0,000	
798	Соус сметанный	50	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	
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,05	0,05	0	0	0,4	87	6801	7,2	0,5	8,7	0,01	0	0,000	
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,01	0,4	0	0,9	14	34,8	1,5	0,7	14	0,08	0,002	0	0,000	
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,02	0	5,9	23	0	14,2	26	3,3	0,7	95	0,2	0	0,000	
	<b>Итого :</b>	<b>869</b>	<b>23,9</b>	<b>22,8</b>	<b>99,8</b>	<b>842,1</b>	<b>0,38</b>	<b>0,74</b>	<b>16,5</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>283,2</b>	<b>7029</b>	<b>51,4</b>	<b>18,4</b>	<b>238</b>	<b>0,227</b>	<b>0,007</b>	<b>1,69</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1444</b>	<b>43,7</b>	<b>41,6</b>	<b>180,5</b>	<b>1412</b>	<b>0,76</b>	<b>1,19</b>	<b>34,6</b>	<b>44</b>	<b>15</b>	<b>581,2</b>	<b>7517</b>	<b>131</b>	<b>23,2</b>	<b>514</b>	<b>0,262</b>	<b>0,023</b>	<b>2,291</b>	

Используется йодированная соль

Неделя: первая  
 День: 4

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 12-18 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

Приложение №10  
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Нетех. 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
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд (батон) с маслом сливочным	40	7,6	8,9	22,5	184	0,05	0,09	1	0,095	2,5	98	140	20,8	0,55	98	0,03	0,002	0,65
гост	Сыр (порционно)	45	1,4	6,4	0	89,2	0,01	0,01	0	0	0	21,9	3,8	4,8	0	1	0,7	0	0
384	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	2,3	16,5	153,5	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
867	Компот из кураги	200	0	0	18	63,3	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	30	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
	<b>Итого :</b>	<b>515</b>	<b>18,13</b>	<b>17,9</b>	<b>71,64</b>	<b>562,6</b>	<b>0,286</b>	<b>0,26</b>	<b>14,2</b>	<b>0,81</b>	<b>6,5</b>	<b>225,27</b>	<b>269,8</b>	<b>58,41</b>	<b>3,17</b>	<b>204,4</b>	<b>0,73</b>	<b>0,012</b>	<b>0,65</b>
	<b>Обед</b>																		
197	Рассольник Ленинградский с мясом курицы и сметаной	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
645	Плов с мясом курицы	230	9,1	13,5	28,5	302,5	0,01	0,1	0,16	0,005	0,2	129,96	166	15,9	0	130	0,015	0,006	0,00
424	Яйцо отварное	50	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
867	Компот из кураги	200	0	0	18	63,3	2	8,3	4,8	44	0	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,2	0,300	0,100
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	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 ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,033	0,033	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,75	13,05	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>799</b>	<b>24,7</b>	<b>24,2</b>	<b>110,6</b>	<b>783,3</b>	<b>2,325</b>	<b>8,715</b>	<b>26,2</b>	<b>44,28</b>	<b>0,65</b>	<b>242,8</b>	<b>419,3</b>	<b>72,77</b>	<b>9,45</b>	<b>242</b>	<b>1,235</b>	<b>0,307</b>	<b>1,101</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1314</b>	<b>42,83</b>	<b>42,1</b>	<b>182,24</b>	<b>1345,9</b>	<b>2,611</b>	<b>8,975</b>	<b>40,4</b>	<b>45,09</b>	<b>7,15</b>	<b>468,07</b>	<b>689,1</b>	<b>131,2</b>	<b>12,6</b>	<b>446,4</b>	<b>1,965</b>	<b>0,319</b>	<b>1,751</b>

Используется йодированная соль

Неделя: первая  
 День: 5

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 12-18 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	Са	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
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд (батон) с сыром	50	5,35	8,5	1,84	115,4	0,05	0,04	6,52	0	0	26	58,2	3,2	1,033	26	0,00	0,00	0,00
гост	Помидор свежий (порционно)	60	0,7	0,1	2,4	14,4	0,1	0,01	0,01	54,2	2,5	99,3	76	15	0,3	99,3	0,02	0,01	0,43
340	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
867	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
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	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
	<b>Итого :</b>	<b>540</b>	<b>17,3</b>	<b>17,5</b>	<b>69,2</b>	<b>537,6</b>	<b>0,218</b>	<b>0,118</b>	<b>17,3</b>	<b>54,3</b>	<b>2,5</b>	<b>396</b>	<b>218</b>	<b>80</b>	<b>1,983</b>	<b>396</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,4</b>
	<b>Обед</b>																		
170	Борщ со свежей капусты и картофелем, мясом курицы и сметаной	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
716	Рагу овощное	180	4,9	9,1	31,6	239,3	0,05	0,1	0,1	0,01	4,53	99,3	187	15	0,27	99,3	0,01	0,01	1,4
667	Котлета рубленая из мяса курицы	90	16,9	16,2	21,2	352	0,099	0,09	0,0	0,02	0,08	109	217	50	0,98	109	0	0,00	0,00
883	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
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,033	0,033	0	0	0	13,1	34,8	2,9	0,75	13,05	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>789</b>	<b>25,9</b>	<b>25,9</b>	<b>102</b>	<b>821,6</b>	<b>0,294</b>	<b>0,433</b>	<b>9,09</b>	<b>0,03</b>	<b>4,61</b>	<b>229</b>	<b>494</b>	<b>71</b>	<b>2,407</b>	<b>238</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1329</b>	<b>43,2</b>	<b>43,4</b>	<b>171</b>	<b>1359</b>	<b>0,512</b>	<b>0,551</b>	<b>26,3</b>	<b>54,4</b>	<b>7,11</b>	<b>625</b>	<b>712</b>	<b>151</b>	<b>4,39</b>	<b>634</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>2,8</b>

Используется йодированная соль

Неделя: вторая  
 День: 6

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 12-18 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

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	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд (батон) с джемом и маслом сливочным	60	8,6	6,9	0,5	94	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
384	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,7	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
867	Компот из чернослива	200	1	0	38	170	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,005	0,003
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	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
гост	Сыр российский (порционно)	45	1,4	6,4	0,00	89,2	0,02	0,01	0,81	0,04	0	103	151	34,7	0,49	173	0,04	0,002	0,002
	<b>Итого :</b>	<b>535</b>	<b>19,1</b>	<b>18,1</b>	<b>74</b>	<b>569,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,42</b>	<b>4,61</b>	<b>0,24</b>	<b>3,33</b>	<b>396</b>	<b>593</b>	<b>96,9</b>	<b>4,54</b>	<b>466,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,0117</b>	<b>2,306</b>
	<b>Обед</b>																		
206	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	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
378	каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	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
643	курица (голень) тушеная в соусе	100	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
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
943	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
гост	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
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
	<b>Итого :</b>	<b>849</b>	<b>23,8</b>	<b>22</b>	<b>97,5</b>	<b>807,5</b>	<b>2,45</b>	<b>8,99</b>	<b>22,5</b>	<b>44,3</b>	<b>2,38</b>	<b>346</b>	<b>594</b>	<b>107</b>	<b>11,6</b>	<b>354,05</b>	<b>1,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1384</b>	<b>42,9</b>	<b>40,1</b>	<b>172</b>	<b>1377</b>	<b>2,78</b>	<b>9,41</b>	<b>27,1</b>	<b>44,6</b>	<b>5,71</b>	<b>742</b>	<b>1187</b>	<b>204</b>	<b>16,1</b>	<b>820,55</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3317</b>	<b>2,566</b>

Используется йодированная соль

Неделя: вторая

День: 7

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: 12-18 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		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
	<b>Завтрак</b>																		
гост	Кондитер. изделия (зефир)	70	8,5	10,6	32,8	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
384	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	6,4	24,9	153,7	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
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	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	30	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	Сыр порционно	45	1,4	0,8	9,1	89,2	0	0	7,82	0,01	0,00	114	4,4	2,4	0,76	114,2	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>545</b>	<b>19,2</b>	<b>18,1</b>	<b>81,4</b>	<b>607,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>9,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>288</b>	<b>441,5</b>	<b>73,4</b>	<b>4,44</b>	<b>288,15</b>	<b>0,024</b>	<b>0,0172</b>	<b>0,601</b>
	<b>Обед</b>																		
170	Борщ Сибирский со 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
682	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,01	4,5	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
667	Котлета рубленая из мяса курицы	100	11,9	14,2	3,2	202	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
798	Соус сметанный	50	1,4	1,2	3,3	63,2	1	2,8	3,3	2,10	0,00	2,10	0	32	0,1	2,30	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	3,3	0,4	22,1	105,4	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>849</b>	<b>22,3</b>	<b>22,9</b>	<b>96</b>	<b>774</b>	<b>1,51</b>	<b>3,44</b>	<b>21</b>	<b>2,31</b>	<b>0,28</b>	<b>212</b>	<b>498,1</b>	<b>80,4</b>	<b>4,31</b>	<b>221,27</b>	<b>0,03</b>	<b>0,009</b>	<b>1,679</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1394</b>	<b>41,5</b>	<b>41</b>	<b>177</b>	<b>1381</b>	<b>1,71</b>	<b>3,74</b>	<b>30,4</b>	<b>2,37</b>	<b>0,48</b>	<b>500</b>	<b>939,6</b>	<b>154</b>	<b>8,75</b>	<b>509,42</b>	<b>0,054</b>	<b>0,0262</b>	<b>2,28</b>

Используется йодированная соль



Неделя: вторая

День: 8

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: 12-18 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	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
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд(батон) с сыром	50	5,35	8,5	1,8	115,3	0,016	0,19	0,81	0,09	0,00	103	151	34,7	0,49	103	0,026	0,016	0,020
гост	Огурец свежий (порционно)	60	0,8	0,1	2,8	15	0,01	0,02	0,2	0	0,00	0	24	5,2	0,01	0,01	0,1	0,000	0,000
424	Яйцо отварное	50	8,2	7,6	13,5	147,2	0,02	0,03	0	0	0,00	46	0	23,5	0,06	0,01	0	0,000	0,000
385	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	1,4	2,2	41,8	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
944	Чай с сахаром и лимоном	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	30	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
	<b>Итого :</b>	<b>590</b>	<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>74,54</b>	<b>627,7</b>	<b>0,316</b>	<b>0,37</b>	<b>15,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>298,3</b>	<b>429</b>	<b>109,8</b>	<b>2,109</b>	<b>252,4</b>	<b>0,126</b>	<b>0,02</b>	<b>1,22</b>
	<b>Обед</b>																		
197	Рассольник Ленинградский с мясом курицы и сметаной	250	3,3	2,5	21	120	0,04	0,04	0,1	0,08	0,76	61,5	194	18,5	1,97	61,5	0,015	0	0
590	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	15,9	16,2	26,8	307	0,157	0,21	0	0,1	0,45	36,5	140	24	0,342	36,5	0,015	0,001	0,100
958	Кофейный напиток на молоке	200	0,8	2,76	25,2	142	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	3,3	0,4	22,1	105,4	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>769</b>	<b>24,1</b>	<b>22,1</b>	<b>102,6</b>	<b>719,3</b>	<b>0,45</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>1,21</b>	<b>134,2</b>	<b>443</b>	<b>48,4</b>	<b>4,512</b>	<b>143,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1359</b>	<b>42,5</b>	<b>40,8</b>	<b>177,1</b>	<b>1347</b>	<b>0,766</b>	<b>0,97</b>	<b>15,3</b>	<b>0,34</b>	<b>1,21</b>	<b>432,4</b>	<b>871</b>	<b>158,2</b>	<b>6,621</b>	<b>395,5</b>	<b>0,156</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>

Используется йодированная соль

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Приложение №10

День: 9

Возрастная группа: 12-18 лет (Дети-инвалиды и ОВЗ)

к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование б/г	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
	<b>Завтрак</b>																		
гост	Кондитерские изделия (вафли)	100	9,3	10,2	39,6	194	0,2	0,9	0	0	0	2,8	0,01	0,6	0,87	0,1	0	0	0
384	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,4	6,1	6,5	178,4	0,04	0,06	0,28	0,07	6	144	99,7	25,2	0,501	144	0	0,01	0,009
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	14,4	43,4	0	0	8	0	0	0	0	0	0,7	0			
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	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
гост	Сыр порционно	40	1,4	0,8	9,10	89,2	0,1	0,01	12,1	4,2	0,01	28,1	32	7,4	2,36	75,1	0,01	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>570</b>	<b>18,93</b>	<b>17,4</b>	<b>84,24</b>	<b>577,6</b>	<b>0,48</b>	<b>0,21</b>	<b>20,4</b>	<b>4,27</b>	<b>6,01</b>	<b>194</b>	<b>161</b>	<b>37,4</b>	<b>5,221</b>	<b>241</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>																		
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250	5,5	4,8	18,5	160	0,04	0,04	2,43	0,02	0,00	172	141	25,4	0,45	172	0,01	0,00	0,3
688	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,1	5,9	15,3	173,3	0,24	0,38	4,08	0,28	0	184	206	43,7	2,6	184	0,01	0,00	0,2
608	Котлета домашняя (говядина)	100	6,8	13,4	12,4	194,1	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
759	Соус красный основной	50	3	2,5	14,4	43,4	2	8,3	4,8	44,00	0,00	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,20	0,30	0,10
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	0	83,4	0,03	0,03	0	0	0	13,1	34,8	2,85	0,75	13,1	0	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,01	0	0,03	0	0	0	23,1	2,1	8,1	41	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>849</b>	<b>24,9</b>	<b>27,2</b>	<b>90,2</b>	<b>804,5</b>	<b>2,46</b>	<b>8,89</b>	<b>20,3</b>	<b>44,3</b>	<b>0</b>	<b>397</b>	<b>498</b>	<b>81,8</b>	<b>18,757</b>	<b>437</b>	<b>1,22</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1419</b>	<b>43,83</b>	<b>44,6</b>	<b>174,4</b>	<b>1382,1</b>	<b>2,94</b>	<b>9,1</b>	<b>40,7</b>	<b>48,6</b>	<b>6,01</b>	<b>591</b>	<b>658</b>	<b>119</b>	<b>23,978</b>	<b>678</b>	<b>1,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,61</b>

Используется йодированная соль

Неделя: вторая  
 День: 10

Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: 12-18 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	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
	<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд (батон) с джемом	60	4,48	8,35	27,2	106,7	0,04	0,02	4,9	0,02	0	0	46,2	14,3	0,44	5	0,01	0,00	0,00
387	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	9,7	7,8	8,8	221	0,23	0,12	5	0,15	0,1	151	69,3	32,2	1,2	151,4	0,01	0,01	1,53
958	Кофейный напиток на молоке	200	0,8	2,76	25,2	142	0	0	1,6	0	0,5	60	165	4	0,5	60	0,005	0,000	0,500
гост	Хлеб пшеничный в/с	30	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	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	33	0,01	0,02	0	0	0	32	5,6	6,8	0,01	0,2	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>590</b>	<b>18,2</b>	<b>19,4</b>	<b>83,3</b>	<b>575,3</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>11,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>331</b>	<b>462</b>	<b>69,5</b>	<b>2,25</b>	<b>304,6</b>	<b>0,025</b>	<b>0,015</b>	<b>2,033</b>
	<b>Обед</b>																		
206	Суп картофельный гороховый с мясом курицы	250	4,4	6	22,3	115	0,07	0,07	0,00	0,05	0,00	84,4	119	31	0,92	84,4	0,015	0,006	0,3
708	Капуста тушеная	180	6,9	5,8	11,8	275,4	0,01	0	16,5	0,01	0,1	12,6	112	0	0,69	12,6	0,000	0,000	0,000
643	Курица (голень) тушеная в соусе	100	6,2	9,5	32	121,5	0,03	0,03	0	0	0	13,1	34,8	2,85	0,75	13,05	0	0	0
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	0,02	0,03	2,8	44	0	35,8	6,8	2,9	0,8	0	0,01	0,01	0
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,01	0	3	6	12	1,2	36,5	12	0,3	36,5	0,02	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
	<b>Итого :</b>	<b>849</b>	<b>24,9</b>	<b>24,4</b>	<b>94,5</b>	<b>774,4</b>	<b>0,37</b>	<b>0,46</b>	<b>22,3</b>	<b>50,1</b>	<b>12</b>	<b>170</b>	<b>383</b>	<b>51,8</b>	<b>4,91</b>	<b>178,6</b>	<b>0,045</b>	<b>0,016</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1439</b>	<b>43,1</b>	<b>43,8</b>	<b>178</b>	<b>1349,7</b>	<b>0,69</b>	<b>0,72</b>	<b>33,8</b>	<b>50,3</b>	<b>13</b>	<b>502</b>	<b>845</b>	<b>121</b>	<b>7,16</b>	<b>483,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,031</b>	<b>2,333</b>

Используется йодированная соль

Вклад школьных горячих завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей 12-18 лет в основных пищевых веществах и :

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	42,99	42,85	180,8	1385,3	10,685	12,585	34,945	44,47	1,43	623,56	992,7	172,26
2	44,52	48,90	179,3	1356,3	0,8553	1,225	32,93	0,364	0,74	437,147	769,2	105,58
3	43,70	41,60	180,5	1412,3	0,762	1,19	34,5823	44,067	14,609	581,21	7516,8	131
4	42,83	42,10	182,2	1345,9	2,611	8,975	40,36	45,087	7,15	468,074	689,145	131,17
5	43,16	43,40	171,2	1359,2	0,512	0,551	26,34	54,362	7,11	625,45	712,42	150,8
6	42,91	40,10	171,5	1377,0	2,784	9,408	27,1	44,573	5,708	742,36	1186,5	204,38
7	41,54	40,99	177,4	1381,4	1,712	3,743	30,38	2,369	0,484	500,23	939,6	153,7
8	42,48	40,76	177,1	1347,0	0,7659	0,971	15,3	0,342	1,21	432,422	871,255	158,16
9	43,83	44,60	174,4	1382,1	2,9438	9,097	40,71	48,567	6,01	590,61	658,3	119,15
10	43,14	43,81	177,9	1349,7	0,685	0,715	33,8	50,26	12,64	501,57	844,86	121,32
<b>Итого:</b>	<b>431,1</b>	<b>429,11</b>	<b>1772,44</b>	<b>13696,2</b>	<b>24,316</b>	<b>48,46</b>	<b>316,4473</b>	<b>334,461</b>	<b>57,091</b>	<b>5502,633</b>	<b>15180,78</b>	<b>1447,5</b>

**Примечание:** используемая литература

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания /Автор-сост.**

**А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.:ООО « Издательство Арий » , М.: ИКТЦ « Лада »**