

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

(учащиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды)

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 »

№тех. карт	Прием пищи ,наименование б	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
	Завтрак																		
3	Бутерброд(батон)с маслом сливочным и сыром	55	2,9	6,4	15,4	204,4	0,1	0,15	1,8	0,05	0	113	140,8	20,8	0,69	113	0,025	0,002	1,24
384	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,4	9	14,7	133,2	0,01	0,04	1,4	0,05	0,13	15,7	67,7	18,2	1,07	15,7	0,000	0,000	0,000
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	8,45	58	0,04	0,1	0	0,03	0	88	175,8	12,22	0,1	88	0	0,005	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	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
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	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	1,6	0,4	15,00	76	8	3,3	0	0	0	7	4,3	5,5	1,1	12	0,4	0,4	7,5
	Итого :	674	17,3	16,4	76,9	589,1	8,39	3,93	3,2	0,13	0,13	247,55	439,5	62,27	5,02	261,5	0,425	0,408	8,75
	Обед																		
204	Суп картофельный с крупой (гречка) и мясом курицы	250	0,8	1,3	7,7	133	0,07	0,03	10,85	0,29	0	94	55	23,83	0,73	94	0,016	0,00	0,00
688	Макароны отварные с маслом сливочным	250	5,8	4,5	22,8	270	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	9,8	13,4	11,2	234,1	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
859	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	27,4	106	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	2,43	0,3	14,6	72,6	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	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 :	919	24,03	22,30	97,50	922,20	2,39	8,85	31,75	44,34	1,30	378,11	575,10	110,79	8,95	386,23	1,25	0,31	1,25
	Итого за день:	1593	41,4	38,7	174	1511,3	10,8	12,8	34,95	44,47	1,43	625,66	1015	173,06	14	647,73	1,676	0,717	10

Используется йодированная соль

вторник
декабря: первая

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

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

ex. рт	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																		
ст	Сдобная плюшка	100	4,4	10,3	1,6	281	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
ст	Сыр российский (порционно)	10	0,6	0,1	0,8	12,1	0,1	0,8	0,2	0	0	0	17,1	0,3	1	0,4	0,000	0,000	0,000
4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	8,7	8,5	20,9	143,7	0	0,2	1,77	0	0,5	168,2	164,9	18,5	0,1	160	0,010	0,000	0,500
7	Компот из кураги	200	1	0	28,0	170	0,142	0,142	0	0	0	21,75	29	4,75	1,66	21,8	0	0,001	0,001
ст	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,64	72,6	0,02	0,03	5,5	0	0	26,7	20,7	8,01	0	26,7	0	0	0
т	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	629	18,9	19,5	74,6	724,3	0,4	1,42	14	0,01	0,5	218,9	311,8	35,51	4,19	220	0,010	0,001	0,501
	Обед																		
0	Ворщ со свежей капустой и картофелем, с мясом курицы и сметаной	250	2,5	4,8	13,5	100	0,012	0,012	7	0	0	27,37	138,9	12,52	0,36	27,37	0,005	0,00	0
2	Рис отварной с маслом сливочным	180	3	4,35	28,8	426,7	0,04	0,04	0,1	0,2	0,16	18,5	161	18,5	0,64	18,5	0,022	0	0
7	котлета рубленая из мяса курицы	100	11,1	9,36	10,7	199,8	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
3	Соус сметанный	50	1,4	1,2	3,3	63,2	1	2,8	0,3	22	0,5	3,8	3,7	0,9	0,8	0	2,1	0,5	0,5
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56	0,012	0,012	3,24	0	0	0	35	2,5	0,007	0	0	0,001	0,002
т	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
т	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 :	849	22,63	20,51	93,8	963,2	1,534	3,304	15,6	22,4	0,74	224,2	482	69,67	4,457	229,3	2,137	0,511	2,108
	Всего:	1478	41,6	40	168	1688	1,955	4,725	29,6	22,4	1,24	443	793,8	105,2	8,647	449,3	2,147	0,513	2,609

используется йодированная соль

Среда
Неделя: первая

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

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																		
3	Бутерброд (батон) с джемом и маслом сливочным	70	8,6	8,9	20,5	187	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
85	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	4,85	7,95	11,47	220	0,01	0,1	0,16	0	0,2	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0,00	0,00
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	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
ост	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,64	72,6	0	0	7,82	0,01	0,00	114,2	4,4	2,4	0,76	114	0	0	0
ост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,6	0,1	0,2	0	0,00	0,00	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
ост	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	13,70	65,8	0,14	0,14	0	0	0	21,75	29	4,75	1,66	0	0,001	0,001	0,001
	Итого :	689	18,6	18,15	78,51	630	0,49	0,65	13,2	0,1	0,2	290,2	463,4	66,2	4,84	277	0,025	0,016	0,601
	Обед																		
24	Яйцо отварное	50	6,1	2,7	0,3	60	0,04	0,04	6,43	0	0,1	72,31	140,8	2,4	0,45	72,3	0,01	3E-04	0,03
06	Суп картофельный с горохом и мясом курицы	250	1,4	6	22,25	165	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
90	Жаркое домашнему(говядина)	250	3,5	5,4	41,5	292	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
58	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	0,1	147,8	0,03	0,03	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,75	0	0	0	0,000
ост	Хлеб пшеничный в/с	45	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	0	0,000
ост	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	0,000
	Итого :	819	20	19,5	87,49	782,3	0,44	0,53	17	0,1	0,1	221,6	363,3	43,4	4	217	0,025	0,006	1,719
	Итого за день:	1508	38,6	37,65	166	1412	0,93	1,18	30,2	0,2	0,3	511,7	826,7	110	8,84	495	0,05	0,022	2,32

используется йодированная соль

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Приложение №10

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

(Дети-инвалиды и ОВЗ)

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	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																		
гост	Кондитер. изделия (вафли)	100	3,3	13,2	39,6	294	0,05	0,09	1	0,1	2,5	98	140	20,8	0,6	98	0,03	0	0,65
гост	Сыр российский (порционно)	15	4,2	1,2	0,2	21,9	0,01	0,01	0	0	0	21,9	3,8	4,8	0	1	0,7	0	0
384	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,7	0,3	13,5	133,5	0,04	0,06	1,40	0,7	4,00	61,3	82,1	21	1,6	61,3	0,000	0,010	0,000
859	Компот из свежих яблок	200	2,45	0,8	1,2	24,2	0,09	0	11,8	0,02	0	26,67	20,7	8,01	0	26,7	0,000	0,000	0,000
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	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
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	0,000	0,000	0,000
	Итого :	634	17,9	16,1	77,84	591,1	0,386	0,46	14,2	0,81	6,5	227,4	292	59,2	3,6	215	0,73	0,01	0,65
	Обед																		
206	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	3,3	2,5	21	120	0,012	0,01	9,9	0	0,00	27,37	119	12,5	0,4	27,4	0,005	0,00	0,00
688	Макароны отварные с маслом сливочным	250	5,1	7,5	28,5	202,5	0,01	0,1	0,16	0,01	0,2	130	166	15,9	0	130	0,015	0,006	0,00
608	Котлета мясная (говядина)	100	8,2	7,6	13,5	147,2	0,1	0,1	0	0,27	0,45	61,7	58,7	36	0,3	61,7	0,015	0,001	1,001
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
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	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 пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,64	72,6	0,033	0,03	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,8	13,1	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,7	44,9	0	0	0	0,1	0,2	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	919	24	20,7	91,44	732,2	2,325	8,72	26,2	44,4	0,85	244,9	441	73,6	9,9	253	1,235	0,31	1,1
	Итого за день:	1553	41,9	36,8	169,3	1323,3	2,711	9,18	40,4	45,2	7,35	472,3	733	133	13	468	1,965	0,32	1,75

Используется йодированная соль

День: пятница
Неделя: первая

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

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Четк. 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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
3	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным	75	4,35	9,5	8,8	211,4	0,05	0,04	6,52	0	0	26	58,2	3,2	1,033	26	0,00	0,00	0,00
340	каша молочная дружба с маслом сливочным	250	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	45	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
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0	0	0	0,1	0,2	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	594	17,4	18,7	82,4	664,1	0,118	0,108	17,2	0,23	0,2	299	164	66	2,083	307,7	0,03	0,01	1
	Обед																		
217	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	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
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	3,9	8,1	26,6	219,3	0,05	0,1	0,1	0,01	4,53	99,3	187	15	0,27	99,3	0,01	0,01	1,4
591	Гуляш из говядины	50/50	11,9	11,2	17,2	272	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	2,43	0,3	14,6	72,6	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	1,8	0,3	8,7	44,9	0	0	0	0,1	0,2	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	699	23,3	22,4	108	808,8	0,206	0,245	9,09	0,13	4,81	257	593	84	2,767	265,4	0,02	0,01	1,4
	Итого за день:	1293	40,6	41,1	190	1473	0,324	0,353	26,3	0,36	5,01	556	757	150	4,85	573,1	0,05	0,02	2,4

используется йодированная соль

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
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	
	Завтрак																			
08Т	Сыр российский (порционно)	30	4,5	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	0,002	
3	Бутерброд (батон) с джемом	50	2,6	5,9	30,5	194	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 рисовая молочная с маслом сливочным	250	5	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	
859	Компот из свежих яблок	200	2,45	0,8	1,2	24,2	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,005	0,003	
08Т	Хлеб пшеничный в/с	45	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	
08Т	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0	
	Итого :	599	18,8	17,7	76	552	0,44	0,62	4,61	0,24	3,33	399	615	97,7	4,94	477,5	0,07	0,0117	2,306	
	Обед																			
201	Суп крестьянский с мясом курицы и сметаной	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	
343	соус (болоньез) тушеная курица	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	
08Т	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	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	
08Т	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,6	72,6	0,03	0,03	0	0	0	13,1	34,8	2,85	0,75	13,05	0	0	0	
08Т	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:	849	23,8	22	97,5	807,5	2,41	8,95	31,2	44,3	2,38	376	594	108	11,2	384,45	1,24	0,32	0,26	
	Итого за день:	1448	42,6	39,7	174	1360	2,85	9,57	35,9	44,6	5,71	775	1209	206	16,1	861,95	1,3	0,3317	2,566	

используется йодированная соль

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
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
	Завтрак																		
гост	Кондитер. изделия (печенье)	100	3,5	6,6	29,8	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
386	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,4	10,2	4,5	137,9	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
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	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	45	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	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	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	1,6	0,4	15	76	0	0	7,82	0,01	0,00	114	4,4	2,4	0,76	114,2	0	0	0
	Итого :	719	19	17,9	82,1	579,9	0,31	0,5	9,38	0,06	0,21	290	463,4	74,2	4,84	299,15	0,024	0,0172	0,601
	Обед																		
187	Щи из 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
688	Макароны отварные с маслом сливочным	250	3,01	2,5	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
591	Гуляш из говядины	50/50	11,9	18,2	3,2	272	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
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	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
	Итого :	769	21	23,7	86,4	748	0,51	0,64	17,7	0,21	0,28	210	498,1	48,4	4,21	218,97	0,03	0,009	1,679
	Всего:	1488	40,1	41,6	169	1328	0,81	1,14	27,1	0,27	0,48	500	961,5	123	9,05	518,12	0,054	0,0262	2,28

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
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	Са	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																		
3	Бутерброд(батон) с маслом сливочным	50	6,35	3,45	24,8	199,4	0,016	0,19	0,81	0,09	0,00	103	151	34,7	0,49	103	0,026	0,016	0,020
гост	Сыр российский (порционно)	30	1,4	0,9	2,8	38,7	0,5	0,4	0	0	0,00	5	1	0,9	1,2	0,7	0	0,000	0,000
384	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,4	13,2	32,8	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
1008	Напиток лимонный	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	45	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
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	0,000	0,000	0,000
	Итого :	599	17,6	18,2	83,74	633,2	0,886	0,92	15	0,17	0	259,6	427	82,76	3,639	264,1	0,026	0,02	1,22
	Обед																		
424	Яйцо отварное	50	6,1	2,7	4,3	60	0,066	0,03	10,9	0,11	0	94	55	23,83	0,73	94	0,016	0,00	0,00
204	Суп картофельный с крупой(гречка) и мясом курицы	250	2,8	7,3	7,7	243	0,04	0,04	0,1	0,08	0,76	61,5	194	18,5	1,97	61,5	0,015	0	0
78	Картофельное пюре с маслом сливочным	250	7,9	4,2	15,3	173	0,157	0,21	0	0,1	0,45	36,5	140	24	0,342	36,5	0,015	0,001	0,100
510	Котлета рыбная (минтай)	100	1,9	4,2	13,1	149,4	0,012	0,01	10,3	0	0	0	35	2,5	0,007	0	0	0	0,02
798	Соус сметанный	50	1,4	1,2	3,3	63,2	1	2,8	0,3	22	0,5	3,8	3,7	0,9	0,8	0	2,1	0,5	0,2
.014	Напиток из шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,033	0,03	0	0	0	13,05	34,8	2,85	0,75	13,05	0	0	0
ост	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,64	72,6	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
ост	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 :	969	25,3	20,4	87,24	898,1	1,528	3,45	21,6	22,3	1,71	232	536	75,63	6,049	237,1	2,146	0,5	0,32
	Итого за день:	1568	42,9	38,6	171	1531,3	2,414	4,37	36,6	22,5	1,71	491,5	963	158,4	9,688	501,2	2,172	0,53	1,54

используется йодированная соль

ль четверг
дела: вторая

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

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																		
7	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	9,4	11,9	25,4	219,7	0,04	0,06	0,28	0,07	6	144	99,7	25,2	0,501	144	0	0,01	0,009
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	4,8	11,96	147,84	0	0	8	0	0	0	0	0	0,7	0			
т	Хлеб пшеничный в/с	45	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
т	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
т	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	15,70	75,2	0,1	0,01	12,1	4,2	0,01	28,1	32	7,4	2,36	75,1	0,01	0	0
	Бутероррод (батон) с маслом сливочным	40	0,2	0,2	2,80	45,1	0,2	0,9	0	0	0	2,8	0,01	0,6	0,87	0,1	0	0	0
	Итого :	659	18,73	18,1	79,2	605,34	0,58	1,31	20,4	4,27	6,01	199	183	38,8	6,491	252	0,01	0,01	0,01
	Обед																		
	Борщ со свежей капусты и каптофелем, мясом курицы и сметаной	250	0,5	0,8	18,5	190	0,04	0,04	2,43	0,02	0,00	172	141	25,4	0,45	172	0,01	0,00	0,3
	Капуста тушеная	180	3,1	2,9	15,3	193,3	0,24	0,38	4,08	0,28	0	184	206	43,7	2,6	184	0,01	0,00	0,2
	курица (голень) тушеная в соусе	100	12,8	15,4	38,2	234,1	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
	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	2	8,3	4,8	44,00	0,00	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,20	0,30	0,10
3	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,03	0,03	0	0	0	13,1	34,8	2,85	0,75	13,1	0	0	0
	Хлеб пшеничный в/с	45	2,43	0,3	14,64	14,78	0,12	0,12	0	0	0	21	52,2	2,25	1,05	21	0	0	0
	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 :	849	23,83	22,2	100,4	822,08	2,55	9,08	20,3	44,3	0	399	496	80,5	11,057	407	1,22	0,3	0,6
	Итого за день:	1508	42,56	40,3	179,6	1427,42	3,13	10,4	40,7	48,6	6,01	598	679	119	17,548	659	1,23	0,31	0,61

льзуется йодированная соль

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
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	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																		
3	Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным	70	9,35	12,5	10,8	189,4	0,04	0,02	4,9	0,02	0	0	46,2	14,3	0,44	5	0,01	0,00	0,00
388	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	3,7	4,8	19,8	137,5	0,23	0,12	5	0,15	0,1	151	69,3	32,2	1,2	151,4	0,01	0,01	1,53
867	Компот из кураги	200	1	0	28	170	0	0	1,6	0	0,5	60	165	4	0,5	60	0,005	0,000	0,500
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	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	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	8,70	44,9	0	0	0	0,1	0,2	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого :	589	18,3	17,9	81,9	614,4	0,31	0,24	11,5	0,3	0,8	302	478	63,5	2,64	315,4	0,025	0,015	2,033
	Обед																		
197	Рассольник Ленинградский с мясом курицы и сметаной	250	9,1	8,2	7,1	198	0,07	0,07	0,00	0,05	0,00	84,4	119	31	0,92	84,4	0,015	0,006	0,3
645	Плов с мясом курицы	250	9,9	14	33,8	442,5	0,01	0	16,5	0,01	0,1	12,6	112	0	0,69	12,6	0,000	0,000	0,000
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,4	106	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	0,12	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
	Итого :	769	23,6	22,8	91,6	864	0,34	0,43	16,5	0,06	0,1	133	340	36,9	3,81	142,1	0,015	0,006	0,3
	Итого за день:	1358	41,9	40,7	174	1478,4	0,65	0,67	28	0,36	0,8	435	818	100	6,45	457,5	0,04	0,021	2,333

используется йодированная соль

над школьных горячих завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей 12 -18 лет в основных пищевых веществах и энергии.

Среднее потребление пищевых нутриентов

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные вещества						
	Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д мкг	Са	Р	Fe	К	І мг	Se мг
1593	41,36	38,7	174,35	1511,3	10,79	12,79	34,95	44,47	1,43	625,66	1015	13,97	647,73	1,676	0,7172	9,99581
1478	41,56	40,01	168,48	1687,5	1,955	4,725	29,63	22,36	1,24	443,05	793,8	8,647	449,27	2,147	0,5125	2,60901
1508	38,61	37,65	166	1412,3	0,926	1,178	30,21	0,182	0,309	511,72	826,7	8,84	34,85	494,76	0,0502	0,02231
1553	41,91	36,8	169,28	1323,3	2,711	9,175	40,36	45,19	7,35	472,27	732,9	13,42	468,44	1,965	0,3189	1,751
1293	40,64	41,1	190,18	1472,9	0,324	0,353	26,33	0,362	5,01	555,65	757,3	4,85	573,05	0,047	0,0193	2,406
1448	42,56	39,7	173,5	1359,5	2,848	9,572	35,85	44,57	5,708	774,86	1209	16,14	861,95	1,301	0,3317	2,56601
1488	40,07	41,59	168,58	1327,9	0,812	1,143	27,08	0,269	0,484	500,23	961,5	9,05	518,12	0,054	0,0262	2,28001
1568	42,91	38,55	170,98	1531,3	2,414	4,366	36,59	22,45	1,71	491,52	963,4	9,688	501,15	2,172	0,5256	1,54
1508	42,56	40,3	179,64	1427,42	3,134	10,4	40,68	48,57	6,01	597,61	679	17,55	658,65	1,23	0,3117	0,61001
1358	41,91	40,7	173,54	1478,4	0,645	0,665	28	0,36	0,84	434,67	817,9	6,45	457,45	0,04	0,021	2,333
14795	414,09	395,1	1734,5	14531,82	26,55	54,36	329,7	228,8	30,091	5407,2	8756	108,6	5170,7	505,39	2,8343	26,11316

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
листа(ов).

Директор _____

Быбина П.Г.

М.П.

« 01 » 09 2023 года

