

МКОУ СОШ №5 г.Тайшета

Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №5 г.Тайшета

_____Л.В.Головня

_____2024г.

Основное организованное
2-х недельное меню
для организации питания
начальное образование 7-11 лет

«завтраки»

Сезон: зимне-весенний

Срок действия январь – май 2024 года

День: понедельник
Неделя: первая

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

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А (рет.э кв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	I мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
259	Макароны отварные с сыром	180	10,8	9	31,77	252	0,063	0,064	0,18	66	0,4	201,6	161,1	18,9	1,26	116	0,025	0,002	0,0018
69	Бутерброд (батон)с маслом сливочным 72,5%	60	2,74	18,85	17,14	250,28	0,034	0,13	0	102,86	0,68	12	30,85	5,14	0,28	15,7	0,000	0,004	0,000
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,04	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	99	0	0	0
573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,1	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	17,4	0,00	0,001	0,01
501	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	57	0,002	0	4	0	0,02	17	14	8	2,8	26,7	0,000	0,000	0,000
	Итого :	680	20,88	31,27	102,59	746,88	0,17	0,33	4,88	187,6	1,55	349,9	323,1	59,94	5,43	274,80	0,03	0,01	0,01

Используется йодированная соль

День: вторник
Неделя: первая

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

Приложение №8,9,10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет.э кв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	I мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
69	Бутерброд (батон)с маслом сливочным 72,5%	60	2,74	18,85	17,14	250,28	0,034	0,13	0	102,86	0,68	12	30,85	5,14	0,28	15,7	0,000	0,004	0,000
152	Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,714	15,42	147,14	0,14	0,00	19,99	0	0,00	14,285	75,714	27,14	1,11	53	0,010	0,000	0,000
367	Птица (мясо кур) в соусе с томатом	90	8,55	9,964	1,99	131,78	0,0257	0,1	0,32	47,6	0,38	16,07	44,357	11,57	0,745	74	0,013	0,003	0,74
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	114,2	0	0	0
573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,1	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	17,4	0,00	0,001	0,01
	Итого :	540	18,77	36,948	63,73	662,8	0,2457	0,333	21,31	150	1,52	58,26	186	54,45	3,445	274,3	0,023	0,0077	0,75

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: первая

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

Приложение №8,9,10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет. акт./сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	I мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20
	Завтрак																		
330	Плов с мясом говядина	200	16,3	18,24	34,64	368	0,06	0,11	0,88	30	0,6	19,2	214,4	42,4	2,104	152,4	0,02	0,00	0,70
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	105,0	0,000	0,000	0,00
69	Бутерброд (батон)с маслом сливочным 72,5%	60	2,74	18,85	17,14	250,3	0,034	0,13	0	102,9	0,68	12	30,85	5,14	0,28	0,000	0,000	0,004	0
573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,1	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	17,40	0,000	0,00	0,01
	Итого :	500	22,30	37,51	80,76	749,88	0,14	0,34	0,88	133,26	1,76	44,30	278,95	57,34	3,64	274,80	0,02	0,01	0,71

Используется йодированная соль

День:четверг
Неделя: первая

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

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет.з кв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг	К мг	І мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
225	Каша пшеничная вязкая	200	8,27	7,49	36,25	245,46	0,17	0,09	1,2	37,3	0,19	127	197	53,1	1,4	117	0,024	0,01	0,65
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,02	0,004	0,2	15,2	0,08	108	85,4	21,3	0,58	99	0	0	0
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,04	0,00	100	0,20	22	77	5	1,01	15,7	0,000	0,001	0,000
470	Йогурт фруктовый 2/5%	200	5,6	5	22	156	0,04	0,15	3,6	5,1	0	119	91	6,5	1,1	9,8	0,000	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,1	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	17,4	0,00	0,001	0,01
	Итого :	680	25,21	21,01	97,43	680,06	0,304	0,384	5	157,6	0,91	384,02	476,9	91,47	4,54	258,4	0,024	0,008	0,66

Используется йодированная соль

День:пятница
Неделя: первая

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

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет.экв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг	К мг	l мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
72	Бутерброд (батон)с джемом	60	2,13	5,06	31,2	178,6	0,026	0,06	0,13	26,66	0,3999	10,66	21,3	5,33	0,66	44	0,003	0,01	0,01
328	Жаркое по домашнему (мясо говядина)	200	18,8	14,3	25,8	307	0,18	0,14	15	24	0,6	31	209	54	3,36	103	0,02	0	0,7
495	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	12,6	0,000	0,000	0,00
573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,1	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	17,4	0,00	0,001	0,01
	Итого :	500	24,57	19,78	96,78	663,2	0,26	0,31	15,33	50,66	1,84	69,76	276	79,3	5,15	177	0,023	0,008	0,72

Используется йодированная соль

День: понедельник
Неделя: вторая

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

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А (рет.э кв/сут)	D мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг	K мг	I мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
214	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,2	6,36	34,5	224	0,08	0,09	1,24	38,6	0,00	124,3	123,12	20,87	0,54	84,3	0,02	0,002	0,020
484	Кисель п/я	200	0	0	15	60	0	0	0	0,00	0,00	3,40	5,8	0	0,02	9,92	0,00	0,000	0,000
63	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым, маслом	60	9,19	12	13,33	198,7	0,039	0,13	0,133	82,67	1,3	275	180	18,7	0,49	127,4	0,01	0,0042	1,07
501	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	57	0,002	0	4	0	0,02	17	14	8	2,8	26,7	0,000	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,1	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	17,4	0,00	0,001	0,01
	Итого :	700	20,43	18,88	102,7	633,3	0,165	0,32	5,373	121	1,76	427	349	53,1	4,29	265,72	0,03	0,007	1,1

Используется йодированная соль

День: вторник
Неделя: вторая

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

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А (рет.э кв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг	К мг	І мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
72	Бутерброд (батон) с джемом	60	2,13	5,06	31,2	178,6	0,03	0,06	0,13	26,7	0,3999	10,7	21,33	5,33	0,66	44	0,003	0,0065	0,009
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,07	0,00	31,50	0,75	12	45	7,5	1,05	80,4	0,015	0,006	0,31
374	Биточек (котлета) рубленые из птицы (мясо кур)	90	10,89	8,73	8,82	157,5	0,05	0,1	0,36	47,7	0,810	96,300	106,200	16,200	0,774	91,700	0,004	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,1	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	17,4	0,00	0,001	0,01
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	114,2	0	0	0
	Итого :	540	21,91	19,16	98,75	654,2	0,18	0,33	1,49	106	2,42	135	207,63	39,63	3,794	347,7	0,022	0,0137	0,329

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: вторая

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

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А(рет.з кв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	I мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
63	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым, маслом сливочным 72,5%	60	9,19	12	13,333	198,66	0,039	0,13	0,133	82,67	1,3	274,66	180	18,66	0,49	127,4	0,01	0,0042	1,07
268	Омлет натуральный	180	15,5	23,5	3,87	288	0,08	0,02	0,55	343,38	1,38	138,46	268,62	22,153	2,907	124,4	0,02	0,0017	0,94
495	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	12,6	0,000	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,1	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	17,4	0,00	0,001	0,01
	Итого :	500	19,2	19,19	83,63	577,1	0,39	0,25	3,19	224	2,5	263	277	57,4	3,99	264,5	0,020	0,008	1,023

Используется йодированная соль

День:четверг
Неделя: вторая

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

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А (рет.экв /сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг	К мг	l мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	0,1	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,825	104	0,005	0,00	0
394 сб.2004 г	Тефтеля рыбная (горбуша св/м) с соусом томатным	90/30	13,18	10,853	37,2	294,6	0,002	0,051	10,2	83	2,13	114	78	14,1	1,3	46,1	0,02	0,002	0,000
484	Кисель п/я	200	0	0	15	60	0	0	0	0,00	0,00	3,40	5,8	0	0,02	9,92	0,00	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,1	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	17,4	0,00	0,001	0,01
	Итого :	510	20,27	17,173	80,58	553,2	0,17	0,25	13,8	113	2,72	162,9	183,3	43,7	2,585	177,4	0,025	0,004	0,01

Используется йодированная соль

День:пятница
Неделя: вторая

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

Приложение №8,9,10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А (рет.экв /сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	I мг	Se мг	F мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
522	Вареники с овощным фаршем (картофелем) и сметаной	200	6,7	4,78	36,3	215,6	0,087	0,2	0	30,243	0,878	13,65	46,829	7,8	0,56	46,5	0,01	0,00	0,00
63	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым, маслом сливочным 72,5%	60	9,19	12	13,33	198,66	0,039	0,13	0,133	82,67	1,3	274,66	180	18,66	0,49	127,4	0,01	0,0042	1,07
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,04	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	99	0	0	0
	Итого :	460	19,19	19,68	63,43	508,26	0,16	0,37	0,83	131,9	2,19	399,6	317,9	48,76	1,7	272,9	0,02	0,007	1,07

Используется йодированная соль

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

Среднее потребление пищевых нутриентов

п/п №	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины мг					Минеральные вещества							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I мг	Se мг	F мг
1	680	20,88	31,27	102,6	746,88	0,173	0,33	4,88	187,56	1,55	349,9	323,1	59,94	5,4	274,8	0,025	0,0072	0,0118
2	540	18,77	36,948	63,73	662,8	0,246	0,333	21,31	150,4	1,52	58,255	186	54,45	3,445	274,3	0,023	0,0077	0,75
3	500	22,3	37,51	80,76	749,88	0,142	0,34	0,88	133,3	1,76	44,3	279	57,34	3,644	274,8	0,02	0,006	0,71
4	680	25,21	21,01	97,43	680,06	0,304	0,384	5	157,6	0,91	384,02	476,9	91,47	4,54	258,4	0,024	0,0082	0,66
5	500	24,57	19,78	96,78	663,2	0,26	0,31	15,33	50,66	1,8399	69,76	275,5	79,33	5,15	177	0,023	0,0077	0,719
6	700	20,43	18,88	102,743	633,26	0,165	0,32	5,373	121,3	1,76	427,35	348,9	53,13	4,29	265,72	0,03	0,007	1,1
7	540	21,91	19,16	98,75	654,2	0,184	0,326	1,49	105,9	2,4199	134,86	207,6	39,63	3,794	347,7	0,022	0,0137	0,329
8	500	19,2	19,19	83,63	577,1	0,39	0,25	3,19	224	2,5	263	277	57,4	3,99	264,5	0,02	0,008	1,023
9	510	20,27	17,173	80,58	553,2	0,166	0,251	13,8	113	2,72	162,9	183,3	43,7	2,585	177,42	0,025	0,0035	0,01
10	460	19,19	19,68	63,433	508,26	0,156	0,37	0,833	131,9	2,188	399,61	317,9	48,76	1,7	272,9	0,02	0,0072	1,07
Итого	561	21,273	24,06	87,043	642,884	0,219	0,322	0,721	137,6	1,9168	229,4	287,5	58,52	3,857	258,75	0,0232	0,0076	0,638

Примечание :

При разработки примерного меню использовалось:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года под редакцией В.Т.Лапшиной

Издательство «Хлебпродинформ»

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, Пермь 2021 г.

- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания 2008 г. Издания под редакцией И.М.Скурихина и В.А.Тутельяна

- Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование наборов продуктов, предназначенных для питания обучающихся (завтрак ,обед)

В приготовление блюда используется йодированная соль.

Сметана используется только после термической обработки.

Холодные напитки, витаминизированные витамином С.

- СанПин 2.3./2.4.3590-20 «санитарно эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования »