

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
дети Инвалиды 7-11 лет

Сезон: зимне-весенний

Срок действия январь – май 2024 года

№ 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
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	0	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36	3,4	0	0	0
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,09	0,18	4,6	30	0,54	151,4	96	10,4	0,014	165	0	0	0,05
371	Кнели из птицы (мясо кур) с рисом	90	10,35	9,27	4,86	144	0,027	0,09	0,0	36	0,36	18	108,9	11,7	0,702	100	0,001	0,00	0,50
385	Рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,3	0,03	0,04	0,00	27,00	0,00	17,25	83,7	27,15	0,1035	21,4	0,001	0,00	0,6
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	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,08	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	14	0,000	0,000	0,000
	Итого :	865	29,69	21,56	134,97	854,80	0,34	0,47	6,10	93,00	1,88	232,17	451,27	94,61	3,78	326,77	0,00	0,00	1,15
	Всего :	1545	50,570	52,830	237,560	1601,680	0,512	0,803	10,980	280,557	3,430	582,070	774,320	154,550	9,215	601,570	0,027	0,010	1,162

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	9,96	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	36,95	63,73	662,8	0,2457	0,333	21,3	150	1,52	58,26	186	54,45	3,445	274,3	0,023	0,0077	0,75
	ОБЕД																		
149	Помидор соленый порционно	60	0,7	0,1	1	9,6	0,16	0,1	6,7	3,3	0	0,8	2	3	0	7	0	0	0
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	0,17	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575	165	0	0,004	0,05
339	Котлета мясная (говядина)	90	15,84	11,07	13,5	218,7	0,144	0,04	0	3,6	1,26	47,7	155,7	23,4	2,52	18,5	0,015	0	0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,36	37,7	242,16	0,2	0,12	0	23,076	0,6	16	202,35	134,57	4,528	151,4	0,01	0,0083	0,948
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,012	0,012	7,14	0	0,29	0	35	2,5	0	0	0	0,001	0,002
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,08	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	14	0,000	0,000	0,000
	Итого :	865	36,67	23,83	142,59	930,86	0,79	0,61	20,94	29,98	5,42	109,45	598,40	225,87	10,49	368,95	0,03	0,01	1,00
	Всего ;	1405	55,435	60,778	206,320	1593,660	1,032	0,939	42,250	180,40	6,940	167,705	784,421	280,317	13,936	643,250	0,048	0,021	1,750

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	А (рет.э кв/сут)	А мг	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	К мг	l 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	250,28	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
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	0	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36	3,4	0	0	0,00
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,043	0,04	8,5	0	2,325	49,5	35,75	16	0,6375	72,31	0,01	0,0003	0,03
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,8	1,478	4,3	66,214	0,038	0,09	1,285	6,4	1,5	21,857	106,07	19,92	0,47	148	0,00	0,00	0,08
378	Пюре картофельное с морковью	150	3,15	6	10,95	111	0,105	0,12	3,60	30,0	0,45	39	79,5	65	0,99	84,4	0,015	0,01	0,9
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	0,00	0,000	0,000	0,00
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,08	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,760	14,00	0,000	0,000	0,000
	Итого :	865	23,43	13,34	93,11	587,46	0,39	0,42	15,09	36,42	5,63	172,58	397,39	160,7	5,73	335,16	0,03	0,01	1,01
	Всего:	1365	45,730	50,848	173,870	1337,344	0,530	0,764	15,965	169,68	7,385	216,877	676,340	218,020	9,377	609,960	0,045	0,016	1,720

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.э кв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg 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																		
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
	Обед																		
149	Помидор соленый порционно	60	0,7	0,1	1	9,6	0,16	0,1	6,7	3,3	0	0,8	2	3	0	7	0	0	0
95	Борщ с капустой и картофелем с сметаной	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	0,025	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1	113	0,015	0	0,05
374	Биточек (котлета) рубленые из	90	10,9	8,73	8,82	157,5	0,054	0,1	0,36	47,7	0,810	96,300	106,200	16,200	0,774	91,700	0,004	0,000	0,000
256	Макарони отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,066	0,00	31,50	0,75	12	45	7,5	1,05	80,4	0,015	0,006	0,31
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	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,83	13,1	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,08	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	14	0,000	0,000	0,000
	Итого :	865	27,89	19,41	114,26	744,5	0,4965	0,455	15,1	82,5	4,83	177,45	350,4	86,85	5,53	329,1	0,034	0,009	0,36
	Всего;	1545	53,10	40,42	211,69	1424,56	0,80	0,84	20,06	240,06	5,74	561,47	827,21	178,32	10,07	587,47	0,06	0,02	1,02

Используется йодированная соль

День:пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимнии
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.эк в/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg 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	0,01	0
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	0,00
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	24,6	19,78	96,78	663,2	0,26	0,31	15,33	50,66	1,84	69,76	276	79,3	5,15	177	0,02	0,008	0,72
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	0	1,5	0	0,06	13,92	14,5	8,46	0,36	3,4	0	0	0
122	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	0,1	5,8	15	0,23	30,5	147	32	1,01	153	0,02	0,09	0,4
451 сб.2024	Шницель из мясо говядина	90	9,8	11	11,8	236	0,05	0,09	0,0	28	0,067	98,5	34	12	0,05	98,5	0	0,01	0,60
385	Рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,3	0,03	0,04	0,00	27,00	0,00	17,25	83,7	27,2	0,1035	21,4	0	0,00	0,6
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,012	80	0	0	11,9	3,2	3,2	0,61	87,7	0,01	0	0
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,8	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,08	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	14	0,000	0,000	0,000
	Итого :	865	32,91	29,36	132,96	977,80	0,36	0,41	87,25	70,00	1,27	200,27	424,27	119,96	4,72	391,05	0,02	0,10	1,63
	Всего:	1365	57,48	49,14	229,74	1641	0,617	0,716	102,58	120,66	3,1119	270,03	699,8	199,3	9,8685	568,05	0,05	0,1117	1,49

Используется йодированная соль

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Приложение №8,9,10

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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.эк в/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																		
214	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,2	6,36	34,53	224	0,08	0,09	1,24	38,63	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	полутвердым, маслом сливочным 72,5%	60	9,19	12	13,333	198,66	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	102,74	633,26	0,165	0,32	5,373	121,3	1,76	427	349	53,1	4,29	265,72	0,03	0,007	1,1
	Обед																		
149	Помидор соленый порционно	60	0,7	0,1	1	9,6	0,16	0,1	6,7	3,3	0	0,8	2	3	0	7	0	0	0
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	0,17	7,1	0	2,35	16,8	61	25,5	0,8575	165	0	0,004	0,05
367	Птица (мясо кур) в соусе с томатом	90	8,55	9,96	1,99	131,78	0,0257	0,1	0,32	47,57	0,38	16,1	44,357	11,6	0,75	74	0,01	0,0025	0,74
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,36	37,7	242,16	0,2	0,12	0	23,076	0,6	16	202,35	134,6	4,528	151,4	0,01	0,0083	0,948
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	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,8	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,08	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	14	0,000	0,000	0,000
	Итого :	865	29,88	22,82	126,98	834,94	0,67	0,66	14,32	73,95	4,65	97,92	471,26	225,94	9,41	437,05	0,02	0,01	1,74
	Всего:	1565	50,305	41,704	229,723	1468,2	0,8307	0,98	19,693	195,242	6,41	525,27	820,18	279,07	13,696	702,77	0,053	0,02	2,84

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. экв/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg 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	0,03	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) рубленные из птицы (мясо)	90	10,9	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	21,9	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
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	0	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36	3,4	0	0	0
95	Борщ с капустой и картофелем с сметаной	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	0,03	8	0	2,35	36,8	49	23,25	1,1	113	0,015	0,003	0,05
330	Плов с мясом говядина	200	16,3	18,2	34,6	368	0,06	0,11	0,88	30,4	0,64	19,2	214,4	42,4	2,104	152,4	0,0	0,00	0,70
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	0,01	7,14	0	0,29	0	35	2,5	0	0	0	0,001	0,002
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,08	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	14	0,000	0,000	0,000
	Итого :	825	27,65	23,93	119,75	800,50	0,31	0,31	17,52	30,4	4,26	98,07	455,27	113,51	6,15	295,85	0,04	0,00	0,75
	Всего:	1365	49,560	43,085	218,500	1454,700	0,495	0,637	19,010	410,00	6,680	#####	662,900	153,140	9,943	643,550	0,057	0,018	1,081

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.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																		
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	0,0012	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
	Обед																		
149	Помидор соленый порционно	60	0,7	0,1	1	9,6	0,16	0,1	6,7	3,3	0	0,8	2	3	0	7	0	0	0
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,09	0,18	4,6	30	0,54	151,4	96	10,4	0,014	165	0	0	0,05
372	Котлета из птицы (мясо кур)	90	18	16,2	9,6	255,8	0,09	0,01	0,77	65,57	1,157	43,71	164,57	21,857	1,63	61,5	0,015	0,004	0
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	75,71	27,14	1,11	53	0,010	0,000	0,000
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,01	80	0	0	11,9	3,2	3,2	0,61	87,7	0,005	0	0,002
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	15	48,8	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,08	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	14	0,000	0,000	0,000
	Итого :	865	38,61	31,08	119,56	915,44	0,672	0,46	112,1	98,87	2,617	250,3	484	102,5	5,949	401,25	0,03	0,005	0,052
	Всего:	1365	57,810	50,274	203,190	1492,540	1,062	0,714	115,250	322,870	5,117	513,295	760,83	159,90	9,939	665,750	0,050	0,013	1,075

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.эка/сут)	Д мг	Са мг	Р мг	Mg 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	0,03	0,004	0,01
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	0	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36	3,4	0	0	0
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,0425	0,04	8,5	0	2,325	49,5	35,75	16	0,6375	72,3	0,01	0,0003	0,03
327	Гуляш из отварной говядины	90	18	17,55	2,97	232,2	0,027	0,19	0	23,4	0,54	13,5	145,8	19,8	2,484	152	0,016	0,00	0,1
385	Рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,3	0,03	0,04	0,00	27,00	0,00	17,25	83,7	27,15	0,1035	21,4	0,001	0,00	0,6
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	12,6	0,0	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,1	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,08	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	14	0,000	0,000	0,000
	Итого :	865	32,84	28,84	108,88	815,75	0,29	0,43	10,00	50,40	3,85	127,47	429,82	112,51	6,99	288,75	0,04	0,01	0,73
	Всего:	1375	53,110	46,013	189,460	1368,950	0,458	0,685	23,800	163,400	6,565	290,370	613,120	156,210	9,575	466,170	0,06	0,010	0,740

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	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																			
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	274,60	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	
	Обед																			
149	Помидор соленый порционно	60	0,7	0,1	1	9,6	0,16	0,1	6,7	3,3	0	0,8	2	3	0	7	0	0	0	
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	0,17	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575	165	0	0,004	0,05	
374	Биточек (котлета) рубленые из	90	10,9	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	
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	
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	75	5,7	0,6	36,9	175,5	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000	
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0,08	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	14	0,000	0,000	0,000	
	Итого :	865	29,27	20,18	125,66	803,00	0,55	0,61	14,36	82,50	5,23	174,15	375,75	103,50	5,96	383,75	0,02	0,01	0,36	
	Всего:	1325	48,46	39,86	189,09	1311,26	0,71	0,98	15,19	214,41	7,42	573,76	693,68	152,26	7,66	656,65	0,04	0,02	1,43	

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

п/п №	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность	Витамины мг					Минеральные вещества							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І мг	Se мг	F мг
1	1545	50,57	52,83	237,56	1601,68	0,512	0,803	10,98	280,6	3,43	582,07	774,3	154,6	9,215	601,57	0,027	0,0102	1,1618
2	1405	55,435	60,778	206,32	1593,66	1,032	0,939	42,25	180,4	6,94	167,71	784,4	280,3	13,94	643,25	0,048	0,021	1,75
3	1365	45,73	50,848	173,87	1337,344	0,53	0,764	15,97	169,7	7,385	216,88	676,3	218	9,377	609,96	0,045	0,0163	1,72
4	1545	53,1	40,415	211,69	1424,56	0,801	0,839	20,06	240,1	5,74	561,47	827,2	178,3	10,07	587,47	0,058	0,0172	1,02
5	1365	57,48	49,14	229,74	1641	0,617	0,716	102,6	120,7	3,1119	270,03	699,8	199,3	9,869	568,05	0,045	0,1117	1,49
6	1565	50,305	41,704	229,72	1468,2	0,831	0,984	19,69	195,2	6,41	525,27	820,2	279,1	13,7	702,77	0,053	0,0218	2,838
7	1365	49,56	43,085	218,5	1454,7	0,495	0,637	19,01	410	6,6799	232,93	662,9	153,1	9,943	643,55	0,057	0,0177	1,081
8	1365	57,81	50,274	203,19	1492,54	1,062	0,714	115,3	322,9	5,117	513,3	760,8	159,9	9,939	665,75	0,05	0,013	1,075
9	1375	53,11	46,013	189,46	1368,95	0,458	0,685	23,8	163,4	6,565	290,37	613,1	156,2	9,575	466,17	0,0625	0,0098	0,74
10	1325	48,455	39,86	189,09	1311,26	0,71	0,98	15,19	214,4	7,418	573,76	693,7	152,3	7,657	656,65	0,039	0,0172	1,43
Итого	1422,000	52,156	47,495	208,915	1469,389	0,705	0,806	37,478	229,728	5,880	393,378	731,280	193,107	10,327	614,519	0,048	0,026	1,431

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.Могильног 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 »