

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 ОВЗ 12 лет и старше

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	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																		
259	Макароны отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	0,070	0,071	0,2	73	0,44	224	179	21	1,4	128,8	0,026	0,003	0,002
69	Бутерброд (батон)с маслом сливочным 72,5%	80	3,653	25,13	22,853	333,706	0,045	0,17	0	137,146	0,9	16	41,133	7,7	0,37	20,93	0,000	0,005	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	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,00	0,0015	0,0125
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 :	730	23,75	38,63	116,75	881,71	0,20	0,41	4,90	229,1	1,92	378,3	357,7	66,00	5,77	297,18	0,03	0,01	0,01
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	100	0,80	0,1	1,7	11	0,02	0	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6	5,66	0	0	0
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,09	0,175	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	100	11,5	10,3	5,4	160	0,030	0,1	0,0	40	0,4	20	121	13	0,78	111,11	0,00111	0,00	0,55
385	Рис отварной	180	4,51	6,516	46,62	263,16	0,036	0,047	0,00	32,40	0,00	20,7	100,44	32,58	0,1242	25,679	0,00119	0,00	0,72
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	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	32,31	23,79	145,97	929,36	0,37	0,50	7,10	102,40	2,08	248,55	501,49	110,28	4,34	346,17	0,00	0,00	1,32
	Всего :	1680	56,06	62,42	262,72	1811,07	0,57	0,90	12,00	331,55	4,00	626,85	859,22	176,28	10,11	643,35	0,03	0,01	1,33

Используется йодированная соль

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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%	80	3,653	25,13	22,853	333,706	0,045	0,17	0	137,15	0,9	16	41,133	7,7	0,37	20,93	0,000	0,005	0,000
152	Картофель отварной с маслом	180	4,968	9,256	18,504	176,56	0,17	0,00	23,99	0	0,00	17,141	90,856	32,57	1,332	63,59	0,012	0,000	0,000
367	Птица (мясо кур) в соусе с томатом	100	9,5	11,1	2,21	146,42	0,0285	0,11	0,35	52,85	0,422	17,855	49,285	12,855	0,827	82,22	0,014	0,002	0,822
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	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,00	0,0015	0,0125
	Итого :	610	22,22	45,96	77,667	813,69	0,2955	0,408	25,3	190	1,89	68,9	222,9	65,13	3,949	302,69	0,0259	0,0085	0,8345
	ОБЕД																		
149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,16	11,17	5,5	0	1,33	3,33	5	0	11,66	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)	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0,044	0	4	1,4	53	173	26	2,8	20,55	0,0166	0	0
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,632	45,239	290,59	0,239	0,144	0	27,690	0,72	19,19	242,82	161,48	5,43	181,679	0,0119	0,0099	1,1276
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	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	40,98	26,47	154,29	1020,290	0,9535	0,7040	25,41	37,19	5,80	120,12	669,20	260,68	11,89	407,69	0,03	0,01	1,18
	Всего ;	1560	63,205	72,423	231,961	1833,976	1,249	1,112	50,743	227,19	7,687	189,016	892,074	325,805	15,842	710,379	0,054	0,023	2,014

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	230	18,745	20,976	39,836	423,2	0,0736	0,1265	1,012	34,96	0,736	22,08	246,56	48,76	2,4196	175,3	0,02	0,00	0,81
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%	80	3,653	25,13	22,85	333,71	0,045	0,17	0	137,15	0,9	16	41,133	7,7	0,37	20,930	0,000	0,005	0
573	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,0000	0,0015	0,0125
	Итого :	560	26,40	46,61	96,59	911,91	0,17	0,42	1,01	172,11	2,19	53,18	327,89	67,66	4,16	322,94	0,02	0,01	0,82
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	100	0,80	0,1	1,7	11	0,02	0	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6	5,66	0	0	0,00
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	72,31	0,01	0,0003	0,03
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,776	1,642	4,766	73,570	0,042	0,1	1,427	7,13	1,633	24,285	117,86	22,13	0,52	164,44	0,00	0,00	0,088
378	Пюре картофельное с морковью	180	3,78	7,2	13,14	133,2	0,126	0,144	4,32	36,0	0,54	46,8	95,4	77,99	1,188	101,279	0,018	0,0119	1,08
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	0,000	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	13,050	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,05	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,750	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	25,76	14,82	98,45	631,72	0,43	0,47	16,95	43,13	6,03	193,74	446,46	184,8	6,44	372,5	0,03	0,01	1,20
	Всего:	1510	52,154	61,423	195,040	1543,626	0,607	0,890	17,959	215,24	8,219	246,915	774,348	252,483	10,600	695,429	0,051	0,020	2,016

Используется йодированная соль

День:четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:12 лет и старше

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)	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	250	10,338	9,3625	45,3125	306,825	0,2125	0,1125	1,5	46,575	0,2375	158,775	246,825	66,3375	1,7625	145,625	0,03	0,0075	0,8125	
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	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,00	0,0015	0,0125	
	Итого :	740	28,04	22,96	111,41	764,83	0,3575	0,432	5,3	166,9	1,068	417,78	532,7	106,1	5	291,9	0,03	0,01	0,825	
	Обед																			
149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,16	11,166	5,5	0	1,33	3,33	5	0	11,66	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	100	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,11	0,4	53	0,900	107,000	118,000	18,000	0,860	101,880	0,004	0,000	0,000	
256	Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,1	0,072	0,079	0,00	37,80	0,90	14,4	54	9	1,26	96,5	0,018	0,072	0,37	
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	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000	
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000	
	Итого :	950	31,07	21,5	123,82	815,3	0,627	0,548	19,6	96,3	5,185	192,73	384,2	95,45	6,05	361,7	0,037	0,075	0,42	
	Всего;	1690	59,108	44,463	235,228	1580,125	0,9845	0,9797	24,866	263,18	6,2525	610,505	916,91	201,59	11,05	653,62	0,0674	0,085	1,245	

Используется йодированная соль

День:пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:12 лет и старше

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	80	2,84	6,746	41,6	238,13	0,0346	0,08	0,173	35,546	0,5332	14,213	28,44	7,106	0,88	58,66	0,004	0,013	0,012
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	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,00	0,0015	0,0125
	Итого :	530	26	21,55	112,1	746,13	0,28	0,355	15,37	59,55	2,083	75,31	289	82,5	5,48	196	0,02	0,015	0,72
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	100	0,80	0,1	1,7	11	0,02	0	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6	5,66	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	0,225	30,5	146,5	32,25	1,01	153	0,015	0,09	0,43
851 сб.2024	Шницель из мясо говядина	100	10,9	12,22	13,11	262,22	0,0555	0,1	0,0	31,11	0,0744	109,44	37,77	13,33	0,055	109,44	0,001	0,01	0,66
385	Рис отварной	180	4,51	6,516	46,62	263,16	0,036	0,047	0,00	32,40	0,00	20,7	100,44	32,58	0,1242	25,679	0,001	0,00	0,72
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	0,005	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	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	35,46	31,78	144,73	1062,6	0,39	0,43	88,25	78,51	1,43	225,59	466,16	135,66	5,20	410,28	0,02	0,11	1,81
	Всего:	1480	61,5	53,327	256,825	1808,71	0,6686	0,788	103,62	138,056	3,5176	300,9	755,3	218,2	10,6842	606,289	0,046	0,1195	2,537

Используется йодированная соль

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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																		
214	Каша рисовая молочная вязкая	250	9	7,95	43,163	280	0,1	0,11	1,55	48,2875	0,00	155,4	153,90	26,09	0,675	105,375	0,025	0,002	0,025
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%	80	12,25	16	17,773	264,93	0,052	0,173	0,177	110,23	1,733	366,21	240	24,88	0,653	169,86	0,0133	0,0056	1,426
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	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,00	0,0015	0,0125
	Итого :	780	26,05	24,55	120,74	778,93	0,209	0,408	5,727	158,5	2,3	552	446	66	4,698	333,61	0,038	0,0091	1,464
	Обед																		
149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,16	11,166	5,5	0	1,33	3,33	5	0	11,66	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
367	Птица (мясо кур) в соусе с томатом	100	9,5	11,1	2,21	146,42	0,0285	0,11	0,35	52,85	0,422	17,855	49,285	12,855	0,827	82,22	0,014	0,002	0,822
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,632	45,239	290,59	0,239	0,144	0	27,690	0,72	19,19	242,82	161,48	5,43	181,679	0,0119	0,0099	1,1276
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	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	33,38	25,34	137,40	914,71	0,82	0,77	18,82	86,04	4,93	105,08	529,69	259,44	10,61	481,96	0,03	0,02	2,00
	Всего:	1730	59,437	49,887	258,1395	1693,64	1,029	1,176	24,543	244,554	7,23	657,06	975,89	325,4	15,308	815,564	0,0642	0,025	3,4631

Используется йодированная соль

День:вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:12 лет и старше

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	80	2,84	6,746	41,6	238,13	0,0346	0,08	0,173	35,546	0,5332	14,213	28,44	7,106	0,88	58,66	0,004	0,013	0,012
256	Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,1	0,07	0,08	0,00	37,80	0,90	14,4	54	9	1,26	96,48	0,018	0,072	0,37
374	Биточек (котлета) рубленные из птицы (мясо)	100	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,11	0,4	53	0,900	#####	118,000	18,000	0,860	101,880	0,004	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,00	0,0015	0,0125
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 :	610	25,7	22,89	121	791,23	0,22	0,39	1,573	126	2,903	154	242,04	46,11	4,42	392,97	0,0264	0,0865	0,3945
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	100	0,80	0,1	1,7	11	0,02	0	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6	5,66	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	0,003	0,05
330	Плов с мясом говядина	230	18,745	20,976	39,836	423,2	0,0736	0,1265	1,012	34,96	0,736	22,08	246,56	48,76	2,4196	175,3	0,0	0,00	0,81
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,0120	0,0120	7,1400	0,0000	0,2900	0,0000	35,0000	2,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0010	0,0020
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	45	3,6	0,675	18,05	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	900	30,80	26,78	127,6	870,40	0,34	0,34	18,65	35,0	4,51	111,88	508,81	128,81	6,92	322,76	0,04	0,00	0,86
	Всего:	1510	56,495	49,662	248,591	1661,63	0,5622	0,7317	20,225	161,31	7,4142	265,39	750,85	174,916	11,3446	715,73	0,0614	0,0905	1,2565

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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																		
63	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым, маслом сливочным 72,5%	80	12,25	16	17,773	264,93	0,052	0,173	0,177	110,23	1,733	366,21	240	24,88	0,653	169,86	0,0133	0,0056	1,426
268	Омлет натуральный	200	17,2	26,1	4,3	320	0,088	0,022	0,611	381,53	1,533	153,844	298,46	24,614	3,23	138,22	0,022	0,0013	1,044
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	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,00	0,0015	0,0125
	Итого :	530	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	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,16	11,166	5,5	0	1,33	3,33	5	0	11,66	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)	100	20	18	10,66	284,22	0,1	0,01	0,855	72,855	1,285	48,566	182,86	24,2855	1,81	68,33	0,016	0,0044	0
152	Картофель отварной с маслом	180	4,968	9,256	18,504	176,56	0,17	0,00	23,99	0	0,00	17,141	90,856	32,57	1,332	63,59	0,012	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	0,084	0,00	0,00	0,00	15	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,045	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	42,3	34,56	126,37	989,98	0,8195	0,54	120,6	108,36	2,86	260,19	530	115,66	6,571	425,08	0,0329	0,005	0,052
	Всего:	1480	61,498	53,751	209,999	1567,08	1,2095	0,785	123,8	332,355	5,36	523,187	807,29	173,0555	10,561	689,58	0,0529	0,0134	1,075

Используется йодированная соль

День:четверг
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимнии
Возрастная категория:12 лет и старше

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																		
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	0,119	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99	124,79	0,0059	0,00	0
394 сб.2004 г	Тефтеля рыбная (горбуша св/м) с соусом томатным	100/30	14,644	12,058	41,33	327,33	0,0022	0,056	11,33	92,22	2,36	126,66	86,66	15,66	1,44	51,22	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	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,00	0,0015	0,0125
	Итого :	560	23,304	19,658	91,37	630,33	0,2	0,3	15,7	128,2	3,09	185,1	213,2	51,46	3	207,7	0,03	0,004	0,0125
	Обед																		
149	Огурец соленый порционно	100	0,80	0,1	1,7	11	0,02	0	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6	5,66	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	100	20	19,5	3,3	258	0,03	0,2	0	26	0,6	15	162	22	2,76	168,88	0,0177	0,00	0,11
385	Рис отварной	180	4,51	6,516	46,62	263,16	0,036	0,047	0,00	32,40	0,00	20,7	100,44	32,58	0,1242	25,679	0,0012	0,00	0,72
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	105,0	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	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,05	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000
	Итого :	950	36,31	31,99	119,67	900,11	0,32	0,46	11,00	58,40	4,06	143,35	484,14	129,08	7,75	313,92	105,03	0,01	0,86
	Всего:	1510	59,614	51,649	211,035	1530,440	0,522	0,761	26,650	186,620	7,150	328,410	697,300	180,540	10,747	521,599	#####	0,010	0,873

Используется йодированная соль

День:пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:12 лет и старше

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.эква /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	230	7,705	5,497	41,745	269,5	0,1	0,23	0	34,779	1,01	15,6975	53,853	8,97	0,644	53,475	0,0115	0,00	0,00	
63	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым, маслом сливочным 72,5%	80	12,25	16	17,77	264,93	0,052	0,173	0,177	110,23	1,733	366,21	240	24,88	0,653	169,86	0,0133	0,0056	1,426	
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 :	510	23,26	24,4	73,32	628,43	0,18	0,44	0,88	164	2,75	493,2	385	56,15	1,947	322,3	0,025	0,009	1,426	
	Обед																			
149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,16	11,166	5,5	0	1,33	3,33	5	0	11,66	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	100	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,11	0,4	53	0,900	107,000	118,000	18,000	0,860	101,880	0,004	0,000	0,000	
256	Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,1	0,07	0,08	0,00	37,80	0,90	14,4	54	9	1,26	96,48	0,018	0,072	0,37	
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	48,75	10,5	0,825	13,05	0,000	0,000	0,000	
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,675	18,05	92,7	0,1125	0,09	0,00	0,00	1,04	14,85	105,3	29,7	1,98	15,75	0,000	0,000	0,000	
	Итого :	950	32,45	22,28	135,22	873,80	0,68	0,70	18,87	96,30	5,59	189,43	409,58	112,10	6,47	416,42	0,02	0,08	0,42	
	Всего:	1460	55,703	46,672	208,533	1502,230	0,867	1,146	19,743	260,305	8,338	682,638	794,533	168,250	8,420	738,755	0,047	0,085	1,846	

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I мг	Se мг	F мг
1	1680	56,063	62,421	262,72	1811,066	0,571	0,902	12	331,5	3,995	626,85	859,2	176,3	10,11	643,35	0,0283	0,0125	1,3345
2	1560	63,205	72,423	231,96	1833,976	1,249	1,112	50,74	227,2	7,687	189,02	892,1	325,8	15,84	710,38	0,0544	0,0234	2,0141
3	1510	52,154	61,423	195,04	1543,626	0,607	0,89	17,96	215,2	8,219	246,92	774,3	252,5	10,6	695,43	0,051	0,0197	2,0155
4	1690	59,108	44,463	235,23	1580,125	0,985	0,98	24,87	263,2	6,2525	610,51	916,9	201,6	11,05	653,62	0,0674	0,085	1,245
5	1480	61,5	53,327	256,83	1808,71	0,669	0,788	103,6	138,1	3,5176	300,9	755,3	218,2	10,68	606,29	0,04629	0,1195	2,5365
6	1730	59,437	49,887	258,14	1693,64	1,029	1,176	24,54	244,6	7,23	657,06	975,9	325,4	15,31	815,56	0,0642	0,025	3,4631
7	1510	56,495	49,662	248,59	1661,63	0,562	0,732	20,23	161,3	7,4142	265,39	750,9	174,9	11,34	715,73	0,0614	0,0905	1,2565
8	1480	61,498	53,751	210	1567,08	1,21	0,785	123,8	332,4	5,36	523,19	807,3	173,1	10,56	689,58	0,0529	0,0134	1,075
9	1510	59,614	51,649	211,04	1530,44	0,522	0,761	26,65	186,6	7,15	328,41	697,3	180,5	10,75	521,6	0,0679	0,0103	0,8725
10	1460	55,703	46,672	208,53	1502,23	0,867	1,146	19,74	260,3	8,3377	682,64	794,5	168,3	8,42	738,76	0,0472	0,0846	1,846
Итого	1561	58,478	54,568	231,81	1653,252	0,827	0,927	42,42	236	6,5163	443,09	822,4	219,6	11,47	679,03	0,0541	0,0484	1,7659

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 »