

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 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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>680</b>	<b>20,88</b>	<b>31,27</b>	<b>102,59</b>	<b>746,88</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>4,88</b>	<b>187,6</b>	<b>1,55</b>	<b>349,9</b>	<b>323,1</b>	<b>59,94</b>	<b>5,43</b>	<b>274,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>865</b>	<b>29,69</b>	<b>21,56</b>	<b>134,97</b>	<b>854,80</b>	<b>0,34</b>	<b>0,47</b>	<b>6,10</b>	<b>93,00</b>	<b>1,88</b>	<b>232,17</b>	<b>451,27</b>	<b>94,61</b>	<b>3,78</b>	<b>326,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,15</b>
	<b>Всего :</b>	<b>1545</b>	<b>50,570</b>	<b>52,830</b>	<b>237,560</b>	<b>1601,680</b>	<b>0,512</b>	<b>0,803</b>	<b>10,980</b>	<b>280,557</b>	<b>3,430</b>	<b>582,070</b>	<b>774,320</b>	<b>154,550</b>	<b>9,215</b>	<b>601,570</b>	<b>0,027</b>	<b>0,010</b>	<b>1,162</b>



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	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	
	<b>Завтрак</b>																			
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	
	<b>Итого :</b>	<b>540</b>	<b>18,77</b>	<b>36,95</b>	<b>63,73</b>	<b>662,8</b>	<b>0,2457</b>	<b>0,333</b>	<b>21,3</b>	<b>150</b>	<b>1,52</b>	<b>58,26</b>	<b>186</b>	<b>54,45</b>	<b>3,445</b>	<b>274,3</b>	<b>0,023</b>	<b>0,0077</b>	<b>0,75</b>	
	<b>ОБЕД</b>																			
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	
	<b>Итого :</b>	<b>865</b>	<b>36,67</b>	<b>23,83</b>	<b>142,59</b>	<b>930,86</b>	<b>0,79</b>	<b>0,61</b>	<b>20,94</b>	<b>29,98</b>	<b>5,42</b>	<b>109,45</b>	<b>598,40</b>	<b>225,87</b>	<b>10,49</b>	<b>368,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	
	<b>Всего ;</b>	<b>1405</b>	<b>55,435</b>	<b>60,778</b>	<b>206,320</b>	<b>1593,660</b>	<b>1,032</b>	<b>0,939</b>	<b>42,250</b>	<b>180,40</b>	<b>6,940</b>	<b>167,705</b>	<b>784,421</b>	<b>280,317</b>	<b>13,936</b>	<b>643,250</b>	<b>0,048</b>	<b>0,021</b>	<b>1,750</b>	

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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>22,30</b>	<b>37,51</b>	<b>80,76</b>	<b>749,88</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,88</b>	<b>133,26</b>	<b>1,76</b>	<b>44,30</b>	<b>278,95</b>	<b>57,34</b>	<b>3,64</b>	<b>274,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,71</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>865</b>	<b>23,43</b>	<b>13,34</b>	<b>93,11</b>	<b>587,46</b>	<b>0,39</b>	<b>0,42</b>	<b>15,09</b>	<b>36,42</b>	<b>5,63</b>	<b>172,58</b>	<b>397,39</b>	<b>160,7</b>	<b>5,73</b>	<b>335,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,01</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1365</b>	<b>45,730</b>	<b>50,848</b>	<b>173,870</b>	<b>1337,344</b>	<b>0,530</b>	<b>0,764</b>	<b>15,965</b>	<b>169,68</b>	<b>7,385</b>	<b>216,877</b>	<b>676,340</b>	<b>218,020</b>	<b>9,377</b>	<b>609,960</b>	<b>0,045</b>	<b>0,016</b>	<b>1,720</b>

Используется йодированная соль



День:четверг  
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	A(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	A(рет.э кв/сут)	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>680</b>	<b>25,21</b>	<b>21,01</b>	<b>97,43</b>	<b>680,06</b>	<b>0,304</b>	<b>0,384</b>	<b>5</b>	<b>157,6</b>	<b>0,91</b>	<b>384,02</b>	<b>476,9</b>	<b>91,47</b>	<b>4,54</b>	<b>258,4</b>	<b>0,024</b>	<b>0,008</b>	<b>0,66</b>
	<b>Обед</b>																		
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	Макароны 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
	<b>Итого :</b>	<b>865</b>	<b>27,89</b>	<b>19,41</b>	<b>114,26</b>	<b>744,5</b>	<b>0,4965</b>	<b>0,455</b>	<b>15,1</b>	<b>82,5</b>	<b>4,83</b>	<b>177,45</b>	<b>350,4</b>	<b>86,85</b>	<b>5,53</b>	<b>329,1</b>	<b>0,034</b>	<b>0,009</b>	<b>0,36</b>
	<b>Всего;</b>	<b>1545</b>	<b>53,10</b>	<b>40,42</b>	<b>211,69</b>	<b>1424,56</b>	<b>0,80</b>	<b>0,84</b>	<b>20,06</b>	<b>240,06</b>	<b>5,74</b>	<b>561,47</b>	<b>827,21</b>	<b>178,32</b>	<b>10,07</b>	<b>587,47</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,02</b>

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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>24,6</b>	<b>19,78</b>	<b>96,78</b>	<b>663,2</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>15,33</b>	<b>50,66</b>	<b>1,84</b>	<b>69,76</b>	<b>276</b>	<b>79,3</b>	<b>5,15</b>	<b>177</b>	<b>0,02</b>	<b>0,008</b>	<b>0,72</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>865</b>	<b>32,91</b>	<b>29,36</b>	<b>132,96</b>	<b>977,80</b>	<b>0,36</b>	<b>0,41</b>	<b>87,25</b>	<b>70,00</b>	<b>1,27</b>	<b>200,27</b>	<b>424,27</b>	<b>119,96</b>	<b>4,72</b>	<b>391,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>1,63</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1365</b>	<b>57,48</b>	<b>49,14</b>	<b>229,74</b>	<b>1641</b>	<b>0,617</b>	<b>0,716</b>	<b>102,58</b>	<b>120,66</b>	<b>3,1119</b>	<b>270,03</b>	<b>699,8</b>	<b>199,3</b>	<b>9,8685</b>	<b>568,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1117</b>	<b>1,49</b>

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.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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>700</b>	<b>20,43</b>	<b>18,88</b>	<b>102,74</b>	<b>633,26</b>	<b>0,165</b>	<b>0,32</b>	<b>5,373</b>	<b>121,3</b>	<b>1,76</b>	<b>427</b>	<b>349</b>	<b>53,1</b>	<b>4,29</b>	<b>265,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0,007</b>	<b>1,1</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>865</b>	<b>29,88</b>	<b>22,82</b>	<b>126,98</b>	<b>834,94</b>	<b>0,67</b>	<b>0,66</b>	<b>14,32</b>	<b>73,95</b>	<b>4,65</b>	<b>97,92</b>	<b>471,26</b>	<b>225,94</b>	<b>9,41</b>	<b>437,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>1,74</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1565</b>	<b>50,305</b>	<b>41,704</b>	<b>229,723</b>	<b>1468,2</b>	<b>0,8307</b>	<b>0,98</b>	<b>19,693</b>	<b>195,242</b>	<b>6,41</b>	<b>525,27</b>	<b>820,18</b>	<b>279,07</b>	<b>13,696</b>	<b>702,77</b>	<b>0,053</b>	<b>0,02</b>	<b>2,84</b>

Используется йодированная соль

День:вторник  
Неделя: вторая

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. 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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>540</b>	<b>21,9</b>	<b>19,16</b>	<b>98,75</b>	<b>654,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>1,49</b>	<b>106</b>	<b>2,42</b>	<b>135</b>	<b>207,63</b>	<b>39,63</b>	<b>3,794</b>	<b>347,7</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0137</b>	<b>0,329</b>
	<b>Обед</b>																		
149	Сгурец 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
	<b>Итого :</b>	<b>825</b>	<b>27,65</b>	<b>23,93</b>	<b>119,75</b>	<b>800,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>17,52</b>	<b>30,4</b>	<b>4,26</b>	<b>98,07</b>	<b>455,27</b>	<b>113,51</b>	<b>6,15</b>	<b>295,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,75</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1365</b>	<b>49,560</b>	<b>43,085</b>	<b>218,500</b>	<b>1454,700</b>	<b>0,495</b>	<b>0,637</b>	<b>19,010</b>	<b>410,00</b>	<b>6,680</b>	<b>#####</b>	<b>662,900</b>	<b>153,140</b>	<b>9,943</b>	<b>643,550</b>	<b>0,057</b>	<b>0,018</b>	<b>1,081</b>

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.эquiv/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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>19,19</b>	<b>83,63</b>	<b>577,1</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	<b>3,19</b>	<b>224</b>	<b>2,5</b>	<b>263</b>	<b>277</b>	<b>57,4</b>	<b>3,99</b>	<b>264,5</b>	<b>0,020</b>	<b>0,008</b>	<b>1,023</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>865</b>	<b>38,61</b>	<b>31,08</b>	<b>119,56</b>	<b>915,44</b>	<b>0,672</b>	<b>0,46</b>	<b>112,1</b>	<b>98,87</b>	<b>2,617</b>	<b>250,3</b>	<b>484</b>	<b>102,5</b>	<b>5,949</b>	<b>401,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,005</b>	<b>0,052</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1365</b>	<b>57,810</b>	<b>50,274</b>	<b>203,190</b>	<b>1492,540</b>	<b>1,062</b>	<b>0,714</b>	<b>115,250</b>	<b>322,870</b>	<b>5,117</b>	<b>513,295</b>	<b>760,83</b>	<b>159,90</b>	<b>9,939</b>	<b>665,750</b>	<b>0,050</b>	<b>0,013</b>	<b>1,075</b>

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.эquiv/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
	<b>Завтрак</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>510</b>	<b>20,27</b>	<b>17,173</b>	<b>80,58</b>	<b>553,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>13,8</b>	<b>113</b>	<b>2,72</b>	<b>162,9</b>	<b>183,3</b>	<b>43,7</b>	<b>2,585</b>	<b>177,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,004</b>	<b>0,01</b>
	<b>Обед</b>																		
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
	<b>Итого :</b>	<b>865</b>	<b>32,84</b>	<b>28,84</b>	<b>108,88</b>	<b>815,75</b>	<b>0,29</b>	<b>0,43</b>	<b>10,00</b>	<b>50,40</b>	<b>3,85</b>	<b>127,47</b>	<b>429,82</b>	<b>112,51</b>	<b>6,99</b>	<b>288,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,73</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1375</b>	<b>53,110</b>	<b>46,013</b>	<b>189,460</b>	<b>1368,950</b>	<b>0,458</b>	<b>0,685</b>	<b>23,800</b>	<b>163,400</b>	<b>6,565</b>	<b>290,370</b>	<b>613,120</b>	<b>156,210</b>	<b>9,575</b>	<b>466,170</b>	<b>0,06</b>	<b>0,010</b>	<b>0,740</b>

Используется йодированная соль



День:пятница  
Неделя: вторая

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.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	
	<b>Завтрак</b>																			
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	
	<b>Итого :</b>	<b>460</b>	<b>19,19</b>	<b>19,68</b>	<b>63,43</b>	<b>508,26</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>0,83</b>	<b>131,9</b>	<b>2,19</b>	<b>399,6</b>	<b>317,9</b>	<b>48,76</b>	<b>1,7</b>	<b>272,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0,007</b>	<b>1,07</b>	
	<b>Обед</b>																			
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	
	<b>Итого :</b>	<b>865</b>	<b>29,27</b>	<b>20,18</b>	<b>125,66</b>	<b>803,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,61</b>	<b>14,36</b>	<b>82,50</b>	<b>5,23</b>	<b>174,15</b>	<b>375,75</b>	<b>103,50</b>	<b>5,96</b>	<b>383,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,36</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1325</b>	<b>48,46</b>	<b>39,86</b>	<b>189,09</b>	<b>1311,26</b>	<b>0,71</b>	<b>0,98</b>	<b>15,19</b>	<b>214,41</b>	<b>7,42</b>	<b>573,76</b>	<b>693,68</b>	<b>152,26</b>	<b>7,66</b>	<b>656,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,43</b>	

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)			калорийность	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	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 использовались:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года под редакцией В.Т.Лапшиной  
Издательство «Хлебпродинформ»

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

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 »