

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 детей по родительской плате.

12 лет и старше

«завтраки»

Сезон: зимне-весенний

Срок действия январь – май 2024 года

День: понедельник
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.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																		
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

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(рег.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																		
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	11,07	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	45,956	77,667	813,69	0,2955	0,408	25,34	190	1,89	68,9	222,9	65,13	3,949	302,69	0,0259	0,0085	0,8345

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	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	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	22,853	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

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 ка/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																		
225	Каша пшениная 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	22,963	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

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	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																		
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	26,04	21,546	112,1	746,13	0,28	0,355	15,37	59,55	2,083	75,31	289	82,5	5,48	196	0,024	0,015	0,72

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.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																		
214	Каша рисовая молочная вязкая	250	9	7,95	43,2	280	0,1	0,11	1,55	48,288	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	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым, маслом	80	12,253	16	17,77	264,9	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	26,053	24,55	120,7	778,9	0,209	0,408	5,727	159	2,3	552	446	66	4,698	333,61	0,038	0,0091	1,464

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.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																		
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 кур)	100	12,1	9,7	9,8	175	0,06	0,11	0,4	53	0,900	107,00	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	22,886	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

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 (рег.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																		
63	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым, маслом сливочным 72,5%	80	12,253	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	17,22	26,11	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

Используется йодированная соль

День:четверг
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	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																		
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	0,028	0,004	0,0125

Используется йодированная соль

День:пятница
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																		
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	24,397	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

Используется йодированная соль

Вклад школьных горячих завтраков в удовлетворении суточной потребности детей 12 лет и старше 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	730	23,75	38,63	116,8	881,706	0,202	0,41	4,9	229,15	1,92	378,3	357,7	66	5,8	297,18	0,026	0,0095	0,0145
2	610	22,221	45,956	77,667	813,686	0,296	0,408	25,34	190	1,892	68,896	222,9	65,13	3,949	302,69	0,0259	0,0085	0,8345
3	560	26,398	46,606	96,589	911,906	0,174	0,422	1,012	172,1	2,186	53,18	327,9	67,66	4,16	322,94	0,023	0,0075	0,8175
4	740	28,038	22,963	111,413	764,825	0,358	0,432	5,3	166,9	1,0675	417,78	532,7	106,1	5,003	291,88	0,03	0,01	0,825
5	530	26,04	21,546	112,1	746,13	0,28	0,355	15,37	59,55	2,0832	75,313	289,1	82,51	5,48	196,01	0,024	0,0145	0,7245
6	780	26,053	24,55	120,736	778,93	0,209	0,408	5,727	158,5	2,303	551,99	446,2	65,97	4,698	333,61	0,0383	0,0091	1,4635
7	610	25,7	22,886	120,96	791,23	0,222	0,394	1,573	126,3	2,9032	153,51	242	46,11	4,42	392,97	0,0264	0,0865	0,3945
8	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	0,02	0,008	1,023
9	560	23,304	19,658	91,37	630,33	0,201	0,3	15,65	128,2	3,09	185,06	213,2	51,46	3	207,68	0,0279	0,004	0,0125
10	510	23,258	24,397	73,318	628,43	0,182	0,443	0,877	164	2,7527	493,21	385	56,15	1,947	322,34	0,0248	0,0086	1,426
Итого	616	24,396	28,638	100,45	752,4273	0,251	0,382	0,789	161,9	2,2698	264,02	329,4	66,45	4,242	293,18	0,02663	0,0166	0,7536

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»