

МКОУ СОШ №85 г.Тайшета

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №85 г.Тайшета
И.Д.Находкин
О.Н.Шенкнехт
2025г.



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 2025 года

Пояснительная записка

к меню основного (организованного) питания, разработанному для обеспечения питанием детей, функционирующим на базе МКОУ СОШ №85 г.Тайшета.

Основное перспективное меню разработано с учётом режима работы МКО СОШ №85 на один приём пищи (завтрак) для обучающихся возрастных групп 12 лет и старше в соответствии с установленными нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

- При разработке учитывались установленные размеры финансирования, себестоимости основного меню рассчитана по представленным заказчиком закупочным ценам

Перспективное меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для возрастной группы детей (Приложение 8 к настоящим правилам).

На основании утвержденного перспективного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд. На каждое блюдо имеется технологическая карта, карты разработаны в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021г.,

- В перспективном меню распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи составляют: завтрак (25%)

- При составлении меню и расчетов калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое составляет 1:1:4 соответственно; учтены национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей; использован рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов, представленный в Приложении СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- Масса порции, суммарные массы блюд, распределение в процентном отношении потребление пищевых веществ и энергии по приемам пищи в пределах показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- Перспективное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборником рецептур. Наименование блюд и кулинарных изделий в перспективном меню соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. В перспективном меню нет повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.

При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдается санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд. Предусмотрено, что при приготовлении блюд соблюдается принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, пассирование, тушение; при приготовлении блюд не применяется жарка.

Ежедневно в меню включены : молоко, сметана, мясо кур, мясо говядина, картофель, овощи, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (фрукты, соки, творог, йогурт, рыба, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (Приложение №11 к настоящим правилам).

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Сборник рецептов	№ 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																		
2021	268	Омлет натуральный	200	10,14	15,80	15,24	247,1	0,9	0,12	6,5	198	1,2	145,0	58,9	6,00	1,2	141,2	0,03	0,0078	0,25
2021	463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,02	0,13	0,2	15,2	0,08	108,0	85,40	21,30	0,58	99,00	0,00	0,00	0,00
2021	157	Зеленый горошек консерв.	100	1,8	2,28	3,18	40,2	0,048	0,01	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384	0	0	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0,00	0,00	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,00	0,0015	0,0125
2021	501	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	0,02	0	14	0	0,2	14	14	8	2,8	26,7	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	32	2,56	0,48	13,15	65,92	0,08	0,00	0,00	0,00	0,74	10,56	74,88	21,12	1,408	11,2	0,000	0,000	0,000
		Итого за прием пищи:	782	22,50	22,76	95,57	678,22	0,3	0,39	21,9	224,6	2,92	298,96	299,9	74,82	4,200	299,85	0,03	0,009	1,000
		Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	225,00	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00

Используется йодированная соль

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Сборник рецептур	№ 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																		
2021		Биточек из птицы (мясо кур) припущенный	100	7,20	14,000	12,700	176,000	0,090	0,150	5,800	192,000	0,700	70,000	60,00	17,80	1,300	141,00	0,010	0,004	0,680
2021	256	Макаронные изделия отварные	180	5,550	4,950	21,900	184,000	0,060	0,060	0,000	14,00	0,80	12,00	45,00	7,500	1,050	80,400	0,015	0,006	0,310
2021	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	0,030	0,040	0,700	19,000	0,000	108,30	76,500	12,600	0,120	51,000	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	32	2,56	0,48	13,15	65,92	0,08	0	0,00	0,00	0,74	10,56	74,88	21,12	1,408	11,2	0,000	0,000	0,000
2021	573	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,125	0,00	0,00	0,55	10	32,5	7	0,55	21,75	0,00	0,0015	0,0125
2013	112	Фрукты свежие, яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,000	11,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	16,000	0,000	0,000	0,000
		Итого за прием пищи:	662	22,31	22,73	95,75	674,92	0,35	0,38	17,50	225,00	2,99	226,9	299,9	75,0	4,10	299,60	0,03	0,0097	0,9900
		Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	225,00	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Сборник рецептов	№ 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																		
2021	330	Плов из отварной птицы (мясо кур)	200	12,100	17,000	23,500	303,000	0,060	0,000	0,000	162,200	1,550	218,800	125,400	21,100	0,710	119,00	0,021	0,003	0,700
2021	484	Кисель из концентрата п/я	200	0,000	0,000	15,000	60,000	0,000	0,170	3,800	0,000	0,000	3,400	5,800	0,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000
2021	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
2013	112	Фрукты свежие, мандарин	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	0,030	8,000	10,000	0,000	35,000	17,000	11,000	0,100	155,00	0,003	0,001	0,015
2021	157	Кукуруза консервированная	100	1,980	0,840	10,020	51,600	0,060	0,030	4,080	5,400	0,042	1,200	53,400	22,200	0,310	81,600	0,000	0,001	0,001
2021	574	Хлеб ржаной	32	2,56	0,48	13,15	65,92	0,08	0	0,00	0,00	0,74	10,56	74,88	21,12	1,408	11,2	0,000	0,000	0,000
		Итого за прием пищи:	682	21,240	18,920	93,770	635,520	0,315	0,355	15,880	177,600	2,882	278,960	308,980	82,420	3,278	295,75	0,02	0,005	0,728
		Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	225,00	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00

Используется йодированная соль

День:четверг
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория:12 лет и старше

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

Сборник рецептур	№ 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																		
2021	307	Котлета или биточки рыбные	100	14,00	2,300	10,000	116,570	0,086	0,000	0,43	41,4	1,570	48,57	187,00	27,140	0,850	28,00	0,028	0,0080	0,980
2021	377	Пюре картофельное	180	4,050	6,000	8,700	105,000	0,120	0,100	4,050	30,00	0,150	37,500	73,500	24,000	0,830	82,200	0,000	0,000	0,000
2021	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	17,4	0,00	0,001	0,01
2021	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
2021	574	Хлеб ржаной	32	2,56	0,48	13,15	65,92	0,08	0	0,00	0,00	0,74	10,56	74,88	21,12	1,408	11,2	0,000	0,000	0,000
2021	580	Кондитерские изд. (зефир)	50	0,600	4,600	9,400	81,200	0,010	0,000	0,000	0,900	0,710	1,200	6,300	0,000	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000
		Итого за прием пищи:	612	22,46	22,98	95,750	978,12	0,335	0,355	17,40	225,1	2,950	300,00	299,58	75,020	4,17	299,00	0,028	0,011	1,003
		Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	225,00	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00

Используется йодированная соль

День:пятница
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория:12 лет и старше

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

Сборник рецептур	№ 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																		
2021	72	Бутерброд (батон) с повидлом (1 вариант)	60	2,130	5,060	31,200	178,66	0,026	0,020	0,130	26,660	0,390	10,66	21,33	5,33	0,660	0,000	0,003	0,007	0,009
2021	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,500	6,360	37,700	242,16	0,200	0,140	0,000	23,08	0,600	16,00	2,0	135	4,530	102,00	0,020	0,000	0,700
2021	366	Птица отварная (бедро кури)	100	16,200	12,000	0,300	174,00	0,040	0,060	0,400	47,570	1,030	183,00	24,35	7,20	0,800	74,000	0,002	0,001	0,001
2021	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
2021	496	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78,000	0,010	0,010	3,24	0,000	0,000	11,90	3,20	3,20	0,610	0,000	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	32	2,56	0,48	13,15	65,92	0,08	0	0,00	0,00	0,74	10,56	74,88	21,12	1,408	11,2	0,000	0,000	0,000
		Итого за прием пищи:	622	31,300	24,090	112,10	789,82	0,33	0,355	3,77	97,31	2,570	231,56	83,4	157,3	3,900	275,40	0,027	0,0100	0,990
		Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	225,00	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00

Используется йодированная соль

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Сборник рецептов	№ 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																		
2021	82	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,05	3,80	10,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	34,80	0,01	0,01	0,00
2021	236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	6,36	31,40	202,90	0,05	0,09	1,30	38,82	0,16	125,1	56,00	10,40	0,01	84,30	0,01	0,00	0,02
2021	545	Сдоба обыкновенная	100	8,67	9,60	19,05	195,58	0,16	0,225	5,46	114,10	1,95	0,00	38,40	22,80	0,76	170,00	0,01	0,00	0,97
2021	75	Сыр полутвердый порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,01	0,14	52,00	0,10	153,0	100,0	7,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2021	486	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,02	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00
2021	574	Хлеб ржаной	32	2,56	0,48	13,15	65,92	0,08	0	0,00	0,00	0,74	10,56	74,88	21,12	1,408	11,2	0,000	0,000	0,000
		Итого за прием пищи:	652	21,80	22,64	82,20	620,00	0,37	0,39	11,30	214,9	2,99	327,0	288,4	74,02	2,93	300,30	0,030	0,0099	0,9922
		Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	225,00	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00

Используется йодированная соль

День:вторник
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория:12 лет и старше

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

Сборник рецептов	№ 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																		
2021	327	Гуляш из отварного мяса (говядина)	100	11,400	15,700	15,300	250,080	0,053	0,160	0,000	195,0	1,070	225,7	73,10	11,38	0,000	184,800	0,030	0,027	0,980
2021	377	Пюре картофельное	180	4,050	6,000	8,700	105,000	0,120	0,100	4,050	30,00	0,150	37,500	73,500	24,000	0,830	82,200	0,000	0,000	0,000
2004	699	Напиток лимонный	200	0,200	0,000	22,00	83,400	0,01	0,01	4,600	8,00	0,290	6,60	4,00	2,40	0,120	0,000	0,000	0,001	0,002
2021	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
2021	574	Хлеб ржаной	32	2,56	0,48	13,15	65,92	0,08	0	0,00	0,00	0,74	10,56	74,88	21,12	1,408	11,2	0,000	0,000	0,000
2013	112	Фрукты свежие, яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,000	11,000	0,000	0,200	16,00	11,000	9,000	2,200	16,000	0,000	0,000	0,000
		Итого за прием пищи:	662	22,410	22,980	93,550	668,400	0,350	0,397	19,650	233,0	3,000	306,4	268,98	74,900	4,200	299,950	0,030	0,0095	0,995
		Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	225,00	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00

Используется йодированная соль

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Сборник рецептур	№ 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																		
2021	63	Бутерброд (батон) с сыром полутвердым	60	9,19	12,00	13,33	198,66	0,04	0,13	0,13	82,67	1,30	254,66	130,0	18,66	0,49	127,40	0,01	0,00	1,07
2021	385	Рис отварной	180	3,7	5,43	38,85	219,3	0,0315	0,04	0,00	12,00	0,00	172,5	84	14,7	0,1	21,4	0,001	0,00	0,6
2021	302	Кнели рыбные припущенные	100	11,57	1,03	2,57	66,85	0,05	0,16	0,25	62,30	0,77	43,71	153,0	27,28	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
2021	408	Соус сметанный	30	0,44	2,80	0,72	29,90	0,01	0,01	14,00	17,10	0,06	0,00	0,0	1,38	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
2021	574	Хлеб ржаной	32	2,56	0,48	13,15	65,92	0,08	0	0,00	0,00	0,74	10,56	74,88	21,12	1,408	11,2	0,000	0,000	0,000
2021	491	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,01	10,70	44,00	0,01	0,00	16,50	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29	16,40	0,02	0,30	0,11
		Итого за прием пищи:	602	27,66	21,75	79,32	624,63	0,22	0,34	30,88	174,07	2,97	299,10	300,0	60,40	4,20	298,30	0,0300	0,098	1,000
		Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	225,00	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00

Используется йодированная соль

День:четверг
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория:12 лет и старше

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

Сборник рецептур	№ 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																		
2021	72	Бутерброд (батон) с повидлом (1 вариант)	60	2,130	5,060	31,200	178,66	0,026	0,020	0,130	26,660	0,390	10,66	21,33	5,33	0,660	0,000	0,003	0,007	0,009
2021	520	Пельмени мясные (говядина)отварные со сметаной	200	19,80	11,00	27,00	300,44	0,14	0,30	0,00	0,00	1,30	31,00	156,00	26,00	1,80	144,00	0,03	0,00	0,00
2021	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	17,4	0,00	0,001	0,01
2021	581	Кондитерские изделия, пряники (пром.произв.)	100	1,90	1,90	10,00	30,00	0,08	0,00	9,20	146,00	0,15	11,00	50,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2021	574	Хлеб ржаной	32	2,56	0,48	13,15	65,92	0,08	0	0,00	0,00	0,74	10,56	74,88	21,12	1,408	11,2	0,000	0,000	0,000
		Итого за прием пищи:	592	26,59	18,54	90,65	613,02	0,33	0,32	17,30	172,66	2,58	274,66	299,30	75,00	4,69	172,60	0,028	0,010	0,993
		Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	225,00	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00

Используется йодированная соль

День:пятница
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория:12 лет и старше

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

Сборник рецептур	№ 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																		
2021	524	Блины с фаршем (творог)	100	4,30	8,60	21,30	150,88	0,12	0,34	5,60	192,3	0,80	29,80	51,00	30,00	0,19	61,00	0,02	0,00	0,68
2021	256	Макаронные изделия отварные	180	5,55	4,95	21,90	184,00	0,06	0,06	0,00	14,00	0,80	84,40	45,00	7,50	0,03	80,40	0,02	0,01	0,31
2021	350	Тефтели из говядины с рисом- "ёжики"	100	8,73	8,64	9,63	151,20	0,05	0,00	0,90	18,72	0,35	42,57	104,40	15,75	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
2021	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	114,20	0,00	0,00	0,00
2021	574	Хлеб ржаной	32	2,56	0,48	13,15	65,92	0,08	0	0,00	0,00	0,74	10,56	74,88	21,12	1,408	11,2	0,000	0,000	0,000
2021	501	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,20	26,70	0,00	0,00	0,00
		Итого за прием пищи:	812	22,44	22,97	95,68	678,00	0,34	0,40	17,50	225,0	2,91	299,70	298,38	74,20	4,21	295,30	0,030	0,009	0,990
		Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	225,0	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00

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)			Энергетическая	Витамины мг					Минеральные вещества							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I мг	Se мг	F мг
1	782	22,50	22,76	95,6	678,22	0,3	0,39	21,9	224,6	2,92	298,96	299,9	74,82	4,2	299,85	0,03	0,0093	1
2	662	22,31	22,73	95,75	674,92	0,345	0,375	17,5	225	2,99	226,86	299,9	75,02	4,1	299,6	0,025	0,0097	0,99
3	682	21,24	18,92	93,77	635,52	0,315	0,355	15,88	177,6	2,882	278,96	309	82,42	3,278	295,75	0,024	0,0053	0,7275
4	712	22,46	22,98	95,75	978,12	0,335	0,355	17,4	225,1	2,95	300	299,6	75,02	4,17	299	0,028	0,0107	1,0025
5	622	31,3	24,09	112,1	789,82	0,33	0,355	3,77	97,3	2,57	231,56	183,4	157,29	3,9	275,4	0,027	0,0100	0,99
6	652	21,8	22,64	82,2	620	0,368	0,39	11,3	214,92	2,99	327,03	288,38	74,02	2,933	300,3	0,030	0,010	0,992
7	662	22,41	22,98	93,55	668,4	0,35	0,397	19,65	233	3	306,36	269	74,9	4,2	299,95	0,03	0,0095	0,9945
8	602	27,66	21,75	79,323	624,63	0,217	0,341	30,88	174,1	2,973	299,1	300	60,4	4,2	298,3	0,03	0,098	1
9	592	26,59	18,54	90,65	613,02	0,326	0,32	17,3	172,7	2,58	274,66	299,3	75	4,688	172,6	0,028	0,01	0,993
10	832	22,44	22,97	95,68	678	0,335	0,4	17,5	225	2,91	299,7	298,4	74,2	4,21	295,3	0,03	0,009	0,99
Итого	680	22,07	22,04	93,4	676	0,323	0,387	17,48	224,9	2,97	284,32	284,7	73,41	4,09	283,61	0,029	0,01	0,992
норма по СанПин	550	22,50	23,00	95,75	676,06	0,35	0,40	17,50	225,0	3,00	300,00	300,00	75,00	4,25	300,00	0,03	0,01	1,00