

МКОУ СОШ №85 г.Тайшета

«Утверждаю»  
Директор МКОУ СОШ №85 г.Тайшета  
**О.Н.Шенкнехт**  
2025г.



Основное организованное  
2-х недельное меню  
для организации питания  
начальное образование 7-11 лет

«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 7-11 лет 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 расчётов 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: 7-11 лет

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.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>																		
2021	268	Омлет натуральный	150	8,6	11,85	13,45	204,3	0,07	0,095	2,6	143	1,16	125,4	68	2,5	2,42	30	0,025	0,0055	0,0018
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	0	0	0
2021	157	Зеленый горошек консерв.	60	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	40	3	0,3	19,6	93,1	0,04	0,1	0	0	0,44	7,97	25,88	5,57	0,44	17,4	0,00	0,001	0,01
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	20	1,6	0,3	8,1	41,4	0,05	0	0	0,0	0,46	6,63	47,27	13,27	0,88	114,2	0	0	0
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>19,20</b>	<b>18,53</b>	<b>83,7</b>	<b>587</b>	<b>0,3</b>	<b>0,34</b>	<b>18</b>	<b>169,6</b>	<b>2,49</b>	<b>273,4</b>	<b>274,8</b>	<b>62,04</b>	<b>3,0</b>	<b>287,3</b>	<b>0,025</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,75</b>
		<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>	<b>275</b>	<b>0,025</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,75</b>

Используется йодированная соль

День: вторник  
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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
		<b>Завтрак</b>																		
2021	372	Биточек из птицы (мясо кур) припущенный	90	5,90	11,200	9,600	133,000	0,090	0,150	3,000	140,000	0,600	43,700	64,50	14,60	0,000	12,000	0,000	0,001	0,430
2021	256	Макаронные изделия отварные	150	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	20	1,600	0,300	8,100	41,400	0,050	0,000	0,000	0,000	0,460	6,630	47,270	13,270	0,880	114,20	0,000	0,000	0,000
2021	573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,000	0,300	19,600	93,100	0,040	0,100	0,000	0,000	0,440	7,970	25,880	5,570	0,440	17,400	0,000	0,001	0,010
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,25</b>	<b>19,65</b>	<b>82,60</b>	<b>583,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>173,00</b>	<b>2,50</b>	<b>194,6</b>	<b>270,2</b>	<b>62,5</b>	<b>2,90</b>	<b>273,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0070</b>	<b>0,7400</b>
		<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>83,8</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>15,0</b>	<b>175,0</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>	<b>275,0</b>	<b>0,025</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,750</b>

Используется йодированная соль

День: среда  
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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
		<b>Завтрак</b>																		
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	119,000	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	40	3,000	0,300	19,600	93,100	0,040	0,100	0,000	0,000	0,440	7,970	25,880	5,570	0,440	0,000	0,001	0,004	0,002
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	155,000	0,003	0,001	0,015
2021	157	Кукуруза консервированная	60	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	20	1,600	0,300	8,100	41,400	0,050	0,000	0,000	0,000	0,460	6,630	47,270	13,270	0,880	0,000	0,000	0,000	0,000
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>19,480</b>	<b>18,640</b>	<b>83,720</b>	<b>587,100</b>	<b>0,270</b>	<b>0,330</b>	<b>15,880</b>	<b>177,600</b>	<b>2,492</b>	<b>273,000</b>	<b>274,750</b>	<b>63,140</b>	<b>2,640</b>	<b>274,000</b>	<b>0,025</b>	<b>0,007</b>	<b>0,717</b>
		<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,250</b>	<b>19,750</b>	<b>83,750</b>	<b>587,500</b>	<b>0,300</b>	<b>0,350</b>	<b>15,000</b>	<b>175,000</b>	<b>2,500</b>	<b>275,000</b>	<b>275,000</b>	<b>62,500</b>	<b>3,000</b>	<b>275,000</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,750</b>

Используется йодированная соль

День:четверг  
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория:7-11 лет

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.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
		<b>Завтрак</b>																		
2021	307	Котлета или биточки рыбные	90	12,60	21,080	9,000	204,900	0,070	0,000	0,38	137,3	1,410	43,71	168,30	14,420	0,760	0,00	0,027	0,0066	0,720
2021	377	Пюре картофельное	150	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	40	3,000	0,300	19,600	93,100	0,040	0,100	0,000	0,000	0,440	7,970	25,880	5,570	0,440	17,400	0,000	0,001	0,010
2021	574	Хлеб ржаной	20	1,600	0,300	8,100	41,400	0,050	0,000	0,000	0,000	0,460	6,630	47,270	13,270	0,880	114,20	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,40</b>	<b>20,00</b>	<b>80,700</b>	<b>563,60</b>	<b>0,290</b>	<b>0,200</b>	<b>15,00</b>	<b>175,0</b>	<b>2,500</b>	<b>172,56</b>	<b>280,00</b>	<b>61,460</b>	<b>3,00</b>	<b>271,90</b>	<b>0,027</b>	<b>0,009</b>	<b>0,740</b>
		<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,0</b>	<b>175</b>	<b>2,50</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	<b>275,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,008</b>	<b>0,750</b>

Используется йодированная соль

День:пятница  
Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория:7-11 лет

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	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
		<b>Завтрак</b>																		
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	150	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)	90	14,580	10,800	0,270	156,60	0,037	0,060	21,92	42,810	0,927	164,70	21,92	7,20	0,700	68,000	0,002	0,001	0,001
2021	573	Хлеб пшеничный в/с	40	3,000	0,300	19,600	93,100	0,040	0,100	0,000	0,000	0,440	7,97	25,88	5,57	0,440	17,400	0,000	0,001	0,010
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	20	1,600	0,300	8,100	41,400	0,050	0,000	0,000	0,000	0,460	6,630	47,270	13,27	0,880	114,20	0,000	0,000	0,000
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,000</b>	<b>19,800</b>	<b>83,40</b>	<b>588,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,330</b>	<b>14,77</b>	<b>172,55</b>	<b>2,357</b>	<b>266,63</b>	<b>274,4</b>	<b>60,9</b>	<b>2,960</b>	<b>275,00</b>	<b>0,027</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,720</b>
		<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,0</b>	<b>175,0</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,000</b>	<b>275</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,750</b>

Используется йодированная соль

День: понедельник  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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.э кв/сут)	D 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>																		
2021	82	Фрукты свежие (мандарин)	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	50	5,30	6,20	8,00	150,50	0,16	0,02	3,20	12,40	1,80	2,50	18,00	16,50	0,80	41,70	0,01	0,00	0,71
2021	75	Сыр полутвердый порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,01	0,14	52,00	0,10	126,1	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	0,01	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00
2021	574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,15	62,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,60	9,90	70,50	14,40	0,88	114,20	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,27</b>	<b>19,21</b>	<b>70,15</b>	<b>579,10</b>	<b>0,34</b>	<b>0,18</b>	<b>7,80</b>	<b>113,2</b>	<b>2,70</b>	<b>302,0</b>	<b>263,6</b>	<b>61,00</b>	<b>2,45</b>	<b>275,00</b>	<b>0,010</b>	<b>0,0084</b>	<b>0,7322</b>
		<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>62,5</b>	<b>3,000</b>	<b>275</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,750</b>

Используется йодированная соль

День:вторник  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория:7-11 лет

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.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>																		
2021	327	Гуляш из отварного мяса (говядина)	90	10,100	12,500	12,300	182,200	0,027	0,120	0,000	133,4	0,540	205,0	81,90	8,00	0,000	138,200	0,030	0,000	0,700
2021	377	Пюре картофельное	150	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	40	3,000	0,300	19,600	93,100	0,040	0,100	0,000	0,000	0,440	7,97	25,88	5,57	0,440	17,400	0,000	0,001	0,010
2021	574	Хлеб ржаной	20	1,600	0,300	8,100	41,400	0,05	0,00	0,000	0,00	0,460	6,63	47,27	13,27	0,880	38,000	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,350</b>	<b>19,500</b>	<b>80,500</b>	<b>552,100</b>	<b>0,279</b>	<b>0,332</b>	<b>19,650</b>	<b>171,4</b>	<b>2,080</b>	<b>279,7</b>	<b>243,55</b>	<b>62,240</b>	<b>4,470</b>	<b>275,800</b>	<b>0,030</b>	<b>0,007</b>	<b>0,712</b>
		<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,250</b>	<b>19,750</b>	<b>83,750</b>	<b>587,500</b>	<b>0,300</b>	<b>0,350</b>	<b>15,000</b>	<b>175,0</b>	<b>2,50</b>	<b>275,0</b>	<b>275,00</b>	<b>62,500</b>	<b>3,000</b>	<b>275,000</b>	<b>0,030</b>	<b>0,008</b>	<b>0,750</b>

Используется йодированная соль

День: среда  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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
		<b>Завтрак</b>																		
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	150	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	90	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	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,46	6,63	47,03	13,27	0,88	114,20	0,00	0,00	0,00
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,20</b>	<b>19,80</b>	<b>82,50</b>	<b>587,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>14,88</b>	<b>174,07</b>	<b>2,69</b>	<b>274,99</b>	<b>267,4</b>	<b>60,40</b>	<b>2,91</b>	<b>274,60</b>	<b>0,0310</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,731</b>
		<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>62,5</b>	<b>3,000</b>	<b>275</b>	<b>0,03</b>	<b>0,008</b>	<b>0,750</b>

Используется йодированная соль

День:четверг  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория:7-11 лет

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
		<b>Завтрак</b>																		
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	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,46	6,63	47,03	13,27	0,88	114,20	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,63</b>	<b>18,36</b>	<b>83,60</b>	<b>588,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>	<b>14,43</b>	<b>172,66</b>	<b>2,30</b>	<b>274,66</b>	<b>272,00</b>	<b>63,60</b>	<b>4,16</b>	<b>275,60</b>	<b>0,028</b>	<b>0,007</b>	<b>0,710</b>
		<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>175,00</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>275,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>275,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,008</b>	<b>0,750</b>

Используется йодированная соль

День:пятница  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория:7-11 лет

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	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
		<b>Завтрак</b>																		
2021	524	Блины с фаршем (творог)	100	2,32	4,50	12,90	190,00	0,12	0,27	3,00	141,0	0,70	100,00	54,00	20,00	0,18	0,00	0,01	0,00	0,40
2021	256	Макаронные изделия отварные	150	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	350	Тефтели из говядины с рисом- "ёжики"	90	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	20	1,60	0,30	8,10	41,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,46	6,63	47,27	13,27	0,88	114,20	0,00	0,00	0,00
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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>19,50</b>	<b>18,69</b>	<b>82,23</b>	<b>592,60</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>14,90</b>	<b>173,7</b>	<b>2,53</b>	<b>270,10</b>	<b>273,77</b>	<b>63,00</b>	<b>3,06</b>	<b>235,50</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,710</b>
		<b>Норма по СанПин:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	<b>275</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,750</b>

Используется йодированная соль

Вклад школьных горячих завтраков 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)			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	670	19,20	18,53	83,7	587	0,3	0,34	18	169,6	2,49	273,4	274,8	62,04	3,0	287,3	0,025	0,0067	0,75
2	600	19,25	19,65	82,6	583,5	0,3	0,35	14,7	173	2,5	194,6	270,2	62,54	2,9	273,6	0,015	0,007	0,74
3	620	19,48	18,64	83,72	587,1	0,27	0,33	15,88	177,6	2,492	273	274,8	63,14	2,64	274	0,0252	0,0073	0,7165
4	610	19,4	20	80,7	563,6	0,29	0,2	15	175	2,5	172,56	280	61,46	3	271,9	0,027	0,009	0,74
5	560	20	19,8	83,4	588	0,313	0,33	14,77	172,6	2,357	266,63	274,4	60,9	2,96	275	0,027	0,0072	0,72
6	600	18,27	19,21	70,15	579,1	0,338	0,18	7,8	113,22	2,7	301,97	263,6	61	2,445	275	0,010	0,008	0,732
7	600	19,35	19,5	80,5	552,1	0,279	0,332	19,65	171,4	2,08	279,7	243,6	62,24	4,47	275,8	0,03	0,007	0,712
8	550	19,2	19,8	82,5	587,3	0,29	0,341	14,88	174,1	2,693	274,99	267,4	60,4	2,91	274,6	0,031	0,0075	0,731
9	580	19,63	18,36	83,6	588,5	0,296	0,32	14,43	172,7	2,3	274,66	272	63,6	4,16	275,6	0,028	0,007	0,71
10	760	19,5	18,69	82,23	592,6	0,305	0,33	14,9	173,7	2,53	270,1	273,8	63	3,06	235,5	0,025	0,008	0,71
Итого	6150	19,328	19,218	81,313	580,88	0,298	0,305	15	167,3	2,46	258,16	269,4	62,03	3,1	271,83	0,0242	0,0075	0,726
норма по СанПин	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>62,5</b>	<b>3,00</b>	<b>275</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,750</b>