

МКОУ СОШ №85 г.Тайшета

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №85 г.Тайшета

О.Н.Шенкнехт

26.08 2025г.



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

«ПОЛДНИК»

**Сезон: осенне- зимний**

Срок действия сентябрь 2025-январь 2026 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: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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

|      | №тех. карт | Прием пищи ,наименование           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |            |              | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины(мг) |           |       |                  |         | Минеральные вещества(мг) |         |           |         |         |            |              |          |
|------|------------|------------------------------------|--------------|----------------------|------------|--------------|--------------------------------|--------------|-----------|-------|------------------|---------|--------------------------|---------|-----------|---------|---------|------------|--------------|----------|
|      |            |                                    |              | Б                    | Ж          | У            |                                | В1           | В2        | С мг  | А (рет.эк в/суи) | 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       |
|      |            | Обед                               |              |                      |            |              |                                |              |           |       |                  |         |                          |         |           |         |         |            |              |          |
|      |            |                                    |              |                      |            |              |                                |              |           |       |                  |         |                          |         |           |         |         |            |              |          |
| 2021 | 139        | Суп картофельный с бобовыми(горох) | 250          | 7,4                  | 3,275      | 15,77        | 122,25                         | 0,26         | 0,175     | 0,5   | 17,5             | 0,25    | 42,75                    | 90,75   | 35,5      | 1,26    | 165     | 0,00       | 0,004        | 0,05     |
| 2004 | 371        | Кнели из птицы с рисом (мясо кур)  | 90           | 7,67                 | 17,7       | 30,22        | 264,57                         | 0,009        | 0,208     | 14,5  | 215,5            | 2,55    | 308,4                    | 45      | 5,2       | 0,07    | 166,78  | 0,034      | 0,00         | 0,337    |
| 2021 | 385        | Рис отварной                       | 150          | 3,7                  | 4,68       | 24,1         | 209,2                          | 0,045        | 0,04      | 0,00  | 12,00            | 0,0     | 6,5                      | 84,0    | 14,7      | 0,0     | 21,4    | 0,001      | 0,00         | 0,6      |
| 2021 | 457        | Чай с сахаром                      | 200          | 0,2                  | 0,00       | 9,3          | 38,00                          | 0,00         | 0,00      | 5,1   | 0,00             | 0,00    | 5,1                      | 7,7     | 4,2       | 0,82    | 17,4    | 0,00       | 0,001        | 0,01     |
| 2021 | 573        | Хлеб пшеничный в/с                 | 52           | 3,95                 | 0,4        | 25,58        | 121,68                         | 0,057        | 0,05      | 0,00  | 0,00             | 0,00    | 10,4                     | 33,8    | 7,28      | 0,57    | 4,52    | 0,000      | 0,000        | 0,000    |
| 2021 | 574        | Хлеб ржаной                        | 30           | 2,4                  | 0,45       | 12,03        | 61,8                           | 0,075        | 0         | 0,00  | 0,00             | 0,70    | 9,9                      | 70,2    | 19,8      | 1,32    | 9,9     | 0,000      | 0,000        | 0,000    |
|      |            |                                    |              |                      |            |              |                                |              |           |       |                  |         |                          |         |           |         |         |            |              |          |
|      |            |                                    |              |                      |            |              |                                |              |           |       |                  |         |                          |         |           |         |         |            |              |          |
|      |            | Итого за прием пищи:               | 772          | 25,32                | 26,5       | 117,00       | 817,5                          | 0,418        | 0,473     | 20,1  | 245,0            | 3,5     | 383,00                   | 331,45  | 86,68     | 4,049   | 385,00  | 0,035      | 0,0098       | 0,997    |
|      |            | Норма по СанПин:                   | 700          | 23,1-26,95           | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5                      | 0,36-0,42    | 0,42-0,49 | 18-21 | 210-245          | 3,0-3,5 | 330-385                  | 330-385 | 75,0-87,5 | 3,6-4,2 | 330-385 | 0,03-0,035 | 0,009-0,0105 | 0,9-1,05 |

Используется йодированная соль

День:вторник  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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

|      | №тех.<br>карт | Прием пищи ,наименование блк            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |                |                  | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(Ккал) | Витамины(мг) |              |             |                        |             | Минеральные вещества(мг) |              |               |              |               |                |                  |              |
|------|---------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|----------------|------------------|------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|
|      |               |                                         |                 | Б                    | Ж              | У                |                                          | В1           | В2           | С мг        | А<br>(рет.эк<br>в/суи) | 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>Обед</b>                             |                 |                      |                |                  |                                          |              |              |             |                        |             |                          |              |               |              |               |                |                  |              |
| 2021 | 100           | Рассольник Ленинградский<br>со сметаной | 250             | 2,625                | 5,1            | 13,25            | 109,5                                    | 0,09         | 0,17         | 7,1         | 0                      | 0,64        | 167,5                    | 61           | 26,775        | 0,857        | 165           | 0              | 0,004            | 0,05         |
| 2021 | 339           | Биточек из говядины                     | 90              | 12,7                 | 12,5           | 22,7             | 260,52                                   | 0,001        | 0,26         | 0,47        | 237                    | 0,4         | 127,2                    | 92,7         | 5             | 0,001        | 68,5          | 0,015          | 0,006            | 0,29         |
| 2021 | 154           | Картофель отварной в<br>молоке          | 150             | 5,10                 | 9,00           | 18,45            | 175,50                                   | 0,17         | 0,00         | 15,00       | 7,50                   | 1,01        | 60,00                    | 91,50        | 27,00         | 0,96         | 102,00        | 0,0200         | 0,0000           | 0,7000       |
| 2004 | 699           | Напиток лимонный                        | 200             | 0,100                | 0,000          | 24,20            | 93,000                                   | 0,01         | 0,01         | 2,140       | 0,00                   | 0,290       | 0,00                     | 35,00        | 2,50          | 0,000        | 0,000         | 0,000          | 0,001            | 0,002        |
| 2021 | 573           | Хлеб пшеничный в/с                      | 52              | 3,95                 | 0,4            | 25,58            | 121,68                                   | 0,057        | 0,05         | 0,00        | 0,00                   | 0,00        | 10,4                     | 33,8         | 7,28          | 0,57         | 4,52          | 0,000          | 0,000            | 0,000        |
| 2021 | 574           | Хлеб ржаной                             | 30              | 2,4                  | 0,45           | 12,03            | 61,8                                     | 0,075        | 0            | 0,00        | 0,00                   | 0,70        | 9,9                      | 70,2         | 19,8          | 1,32         | 9,9           | 0,000          | 0,000            | 0,000        |
|      |               |                                         |                 |                      |                |                  |                                          |              |              |             |                        |             |                          |              |               |              |               |                |                  |              |
|      |               | <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>772</b>      | <b>26,88</b>         | <b>27,45</b>   | <b>116,2</b>     | <b>822</b>                               | <b>0,4</b>   | <b>0,488</b> | <b>20,7</b> | <b>244</b>             | <b>3,04</b> | <b>375</b>               | <b>384,2</b> | <b>88,36</b>  | <b>3,708</b> | <b>349,92</b> | <b>0,035</b>   | <b>0,0105</b>    | <b>1,042</b> |
|      |               |                                         |                 |                      |                |                  |                                          |              |              |             |                        |             |                          |              |               |              |               |                |                  |              |
|      |               | <b>Норма по СанПиН:</b>                 | 700             | 23,1-<br>26,95       | 23,7-<br>27,65 | 100,5-<br>117,25 | 705-822,5                                | 0,36-0,42    | 0,42-0,49    | 18-21       | 210-<br>245            | 3,0-3,5     | 330-385                  | 330-385      | 75,0-<br>87,5 | 3,6-4,2      | 330-385       | 0,03-<br>0,035 | 0,009-<br>0,0105 | 0,9-1,05     |

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

|      | №тех. карт | Прием пищи ,наименование бл               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |            |              | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины(мг) |           |       |                  |         | Минеральные вещества(мг) |         |           |         |         |            |              |          |  |  |
|------|------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|------------|--------------|--------------------------------|--------------|-----------|-------|------------------|---------|--------------------------|---------|-----------|---------|---------|------------|--------------|----------|--|--|
|      |            |                                           |              | Б                    | Ж          | У            |                                | В1           | В2        | С мг  | А (рет.экв /суи) | 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            | 8         | 9     | 10               | 11      | 12                       | 13      | 14        | 15      | 17      | 18         | 19           | 20       |  |  |
|      |            | Обед                                      |              |                      |            |              |                                |              |           |       |                  |         |                          |         |           |         |         |            |              |          |  |  |
| 2021 | 104        | Щи из св.капусты с картофелем со сметаной | 250          | 2,00                 | 4,3        | 6,9          | 73                             | 0,03         | 0,04      | 6,43  | 24,7             | 0,1     | 72,31                    | 40,8    | 1,4       | 0       | 72,31   | 0,01       | 0,0003       | 0,03     |  |  |
| 2021 | 350        | Гёфтели из говядины с рисом-"ёжики"       | 90           | 14,20                | 17,50      | 30,09        | 278,32                         | 0,19         | 0,35      | 10,40 | 208,00           | 2,70    | 197,80                   | 104,40  | 41,40     | 2,29    | 189,00  | 0,02       | 0,01         | 0,42     |  |  |
| 2021 | 385        | Рис отварной                              | 150          | 3,7                  | 4,68       | 24,1         | 209,2                          | 0,045        | 0,04      | 0,00  | 12,00            | 0,0     | 6,5                      | 84,0    | 14,7      | 0,0     | 21,4    | 0,001      | 0,00         | 0,6      |  |  |
| 2021 | 496        | Напиток из шиповника                      | 200          | 0,67                 | 0,27       | 18,3         | 78                             | 0,012        | 0,012     | 3,24  | 0                | 0       | 88                       | 0       | 2,5       | 0,01    | 87,7    | 0,005      | 0,001        | 0,002    |  |  |
| 2021 | 573        | Хлеб пшеничный в/с                        | 52           | 3,95                 | 0,4        | 25,58        | 121,68                         | 0,057        | 0,05      | 0,00  | 0,00             | 0,00    | 10,4                     | 33,8    | 7,28      | 0,57    | 4,52    | 0,000      | 0,000        | 0,000    |  |  |
| 2021 | 574        | Хлеб ржаной                               | 30           | 2,4                  | 0,45       | 12,03        | 61,8                           | 0,075        | 0         | 0,00  | 0,00             | 0,70    | 9,9                      | 70,2    | 19,8      | 1,32    | 9,9     | 0,000      | 0,000        | 0,000    |  |  |
|      |            |                                           |              |                      |            |              |                                |              |           |       |                  |         |                          |         |           |         |         |            |              |          |  |  |
|      |            | Итого за прием пищи:                      | 772          | 26,92                | 27,6       | 117          | 822                            | 0,412        | 0,492     | 20,07 | 244,7            | 3,5     | 384,9                    | 333,2   | 87,08     | 4,2     | 384,8   | 0,034      | 0,0103       | 1,052    |  |  |
|      |            |                                           |              |                      |            |              |                                |              |           |       |                  |         |                          |         |           |         |         |            |              |          |  |  |
|      |            | Норма по СанПиН:                          | 700          | 23,1-26,95           | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5                      | 0,36-0,42    | 0,42-0,49 | 18-21 | 210-245          | 3,0-3,5 | 330-385                  | 330-385 | 75,0-87,5 | 3,6-4,2 | 330-385 | 0,03-0,035 | 0,009-0,0105 | 0,9-1,05 |  |  |

Используется йодированная соль

День:четверг  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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

|      | №тех.<br>карт | Прием пищи ,наименование бл                    | порции     | Пищевые вещества (г) |                |                  | Энергетическая<br>ценност<br>ь (Ккал) | Витамины(мг)  |               |           |                        |             | Минеральные вещества(мг) |             |               |            |             |                |                  |              |
|------|---------------|------------------------------------------------|------------|----------------------|----------------|------------------|---------------------------------------|---------------|---------------|-----------|------------------------|-------------|--------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|----------------|------------------|--------------|
|      |               |                                                |            | Б                    | Ж              | У                |                                       | В1            | В2            | С мг      | А<br>(рет.экв<br>/суи) | 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>Обед</b>                                    |            |                      |                |                  |                                       |               |               |           |                        |             |                          |             |               |            |             |                |                  | 0,1          |
| 2021 | 95            | Борщ с свежей капустой и картофелем с сметаной | 250        | 1,85                 | 4,425          | 6,95             | 75                                    | 0,04          | 0,025         | 8         | 0                      | 2,35        | 36,75                    | 49          | 23,25         | 1,1        | 113         | 0,015          | 0,003            | 0,05         |
| 2021 | 372           | Биточек из птицы (мясо кур) припущенный        | 90         | 7,60                 | 13,70          | 8,16             | 157,90                                | 0,00          | 0,00          | 0,00      | 161,10                 | 0,45        | 221,80                   | 94,00       | 14,60         | 0,00       | 12,00       | 0,01           | 0,00             | 0,43         |
| 2021 | 256           | Макароны отварные                              | 150        | 5,55                 | 4,95           | 21,9             | 184                                   | 0,0642        | 0,066         | 0,00      | 14,00                  | 0,80        | 84,4                     | 45          | 7,5           | 0,03       | 80,4        | 0,015          | 0,006            | 0,31         |
| 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       | 114,2       | 0,00           | 0,00             | 0,00         |
| 2021 | 573           | Хлеб пшеничный в/с                             | 52         | 3,95                 | 0,4            | 25,58            | 121,68                                | 0,057         | 0,05          | 0,00      | 0,00                   | 0,00        | 10,4                     | 33,8        | 7,28          | 0,57       | 4,52        | 0,000          | 0,000            | 0,000        |
| 2021 | 574           | Хлеб ржаной                                    | 30         | 2,4                  | 0,45           | 12,03            | 61,8                                  | 0,075         | 0             | 0,00      | 0,00                   | 0,70        | 9,9                      | 70,2        | 19,8          | 1,32       | 9,9         | 0,000          | 0,000            | 0,000        |
|      |               |                                                |            |                      |                |                  |                                       |               |               |           |                        |             |                          |             |               |            |             |                |                  |              |
|      |               | <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>772</b> | <b>26,9</b>          | <b>27</b>      | <b>117</b>       | <b>811,98</b>                         | <b>0,416</b>  | <b>0,49</b>   | <b>19</b> | <b>245</b>             | <b>3,87</b> | <b>383</b>               | <b>385</b>  | <b>77,4</b>   | <b>3,9</b> | <b>380</b>  | <b>0,032</b>   | <b>0,01</b>      | <b>1,05</b>  |
|      |               |                                                |            |                      |                |                  |                                       |               |               |           |                        |             |                          |             |               |            |             |                |                  |              |
|      |               | <b>Норма по СанПин:</b>                        | 700        | 23,1-<br>26,95       | 23,7-<br>27,65 | 100,5-<br>117,25 | 705-822,5                             | 0,36-<br>0,42 | 0,42-<br>0,49 | 18-21     | 210-245                | 3,0-3,5     | 330-385                  | 330-<br>385 | 75,0-<br>87,5 | 3,6-4,2    | 330-<br>385 | 0,03-<br>0,035 | 0,009-<br>0,0105 | 0,9-<br>1,05 |

Используется йодированная соль

День:пятница  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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

|  |      | Нетех.<br>карт | Прием пищи ,наименован                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |                |                  | Энергети<br>ческая<br>ценност<br>ь (Ккал) | Витамины(мг)  |               |       |                        |         | Минеральные вещества(мг) |         |               |         |         |                |                  |          |  |  |
|--|------|----------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|----------------|------------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|-------|------------------------|---------|--------------------------|---------|---------------|---------|---------|----------------|------------------|----------|--|--|
|  |      |                |                                                 |                 | Б                    | Ж              | У                |                                           | В1            | В2            | С мг  | А<br>(рет.экв<br>/суи) | 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       |  |  |
|  |      |                | Обед                                            |                 |                      |                |                  |                                           |               |               |       |                        |         |                          |         |               |         |         |                |                  |          |  |  |
|  | 2021 | 122            | Суп с рыбными консервами(сайра тих.натуральная) | 250             | 9,30                 | 11,40          | 10,05            | 180,00                                    | 0,00          | 0,00          | 5,80  | 15,00                  | 2,10    | 30,50                    | 147,00  | 32,00         | 1,01    | 30,50   | 0,02           | 0,01             | 0,43     |  |  |
|  | 2021 | 319            | Шницель из мясо говяди                          | 90              | 7,3                  | 11             | 34,9             | 211,32                                    | 0,24          | 0,4           | 9,1   | 220                    | 0,65    | 317,6                    | 34      | 9,02          | 0,05    | 301,3   | 0,02           | 0,00             | 0,00     |  |  |
|  | 2021 | 385            | Рис отварной                                    | 150             | 3,7                  | 4,68           | 24,1             | 209,2                                     | 0,045         | 0,04          | 0,00  | 12,00                  | 0,0     | 6,5                      | 84,0    | 14,7          | 0,0     | 21,4    | 0,001          | 0,00             | 0,6      |  |  |
|  | 2021 | 457            | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,2                  | 0              | 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                              | 52              | 3,95                 | 0,4            | 25,58            | 121,68                                    | 0,057         | 0,05          | 0,00  | 0,00                   | 0,00    | 10,4                     | 33,8    | 7,28          | 0,57    | 4,52    | 0,000          | 0,000            | 0,000    |  |  |
|  | 2021 | 574            | Хлеб ржаной                                     | 30              | 2,4                  | 0,45           | 12,03            | 61,8                                      | 0,075         | 0             | 0,00  | 0,00                   | 0,70    | 9,9                      | 70,2    | 19,8          | 1,32    | 9,9     | 0,000          | 0,000            | 0,000    |  |  |
|  |      |                |                                                 |                 |                      |                |                  |                                           |               |               |       |                        |         |                          |         |               |         |         |                |                  |          |  |  |
|  |      |                | Итого за прием пищи:                            | 772             | 26,85                | 27,93          | 115,96           | 822                                       | 0,417         | 0,49          | 20    | 247                    | 3,45    | 380                      | 376,7   | 87            | 3,779   | 385     | 0,0339         | 0,0112           | 1,04     |  |  |
|  |      |                |                                                 |                 |                      |                |                  |                                           |               |               |       |                        |         |                          |         |               |         |         |                |                  |          |  |  |
|  |      |                | Норма по СанПиН:                                | 700             | 23,1-<br>26,95       | 23,7-<br>27,65 | 100,5-<br>117,25 | 705-822,5                                 | 0,36-<br>0,42 | 0,42-<br>0,49 | 18-21 | 210-245                | 3,0-3,5 | 330-<br>385              | 330-385 | 75,0-<br>87,5 | 3,6-4,2 | 330-385 | 0,03-<br>0,035 | 0,009-<br>0,0105 | 0,9-1,05 |  |  |

Используется йодированная соль

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Приложение № 8,9,10

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

|      | №тех. карт | Прием пищи ,наименование блюд        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | тическ ая ценнос ть | Витамины(мг)  |             |             |                  |          | Минеральные вещества(мг) |            |           |              |               |              |              |             |
|------|------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|-------------|------------------|----------|--------------------------|------------|-----------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|      |            |                                      |              | Б                    | Ж            | У             |                     | В1            | В2          | С мг        | А (рет.экв /суи) | 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>Обед</b>                          |              |                      |              |               |                     |               |             |             |                  |          |                          |            |           |              |               |              |              |             |
| 2021 | 149        | Помидор соленый порционно            | 60           | 0,70                 | 0,10         | 1,00          | 9,60                | 0,16          | 0,10        | 3,70        | 3,30             | 0,00     | 0,80                     | 2,00       | 3,00      | 0,00         | 7,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| 2021 | 100        | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250          | 2,625                | 5,1          | 13,25         | 109,5               | 0,09          | 0,17        | 7,1         | 0                | 0,64     | 167,5                    | 61         | 26,78     | 0,857        | 165           | 0,00         | 0,004        | 0,05        |
| 2021 | 376        | Рагу из птицы (мясо кур)             | 200          | 15,8                 | 21,4         | 45,01         | 435,4               | 0,00          | 0,1         | 0,00        | 241,7            | 1,6      | 183                      | 145        | 30,14     | 1,07         | 198           | 0,001        | 0,005        | 1,00        |
| 2021 | 495        | Компот из смеси с/ф                  | 200          | 0,6                  | 0,1          | 20,1          | 84                  | 0,09          | 0,01        | 10,6        | 0                | 0,06     | 12,62                    | 73         | 0         | 0,38         | 0             | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| 2021 | 573        | Хлеб пшеничный в/с                   | 52           | 3,95                 | 0,4          | 25,58         | 121,68              | 0,057         | 0,05        | 0,00        | 0,00             | 0,00     | 10,4                     | 33,8       | 7,28      | 0,57         | 4,52          | 0,000        | 0,000        | 0,000       |
| 2021 | 574        | Хлеб ржаной                          | 30           | 2,4                  | 0,45         | 12,03         | 61,8                | 0,075         | 0           | 0,00        | 0,00             | 0,70     | 9,9                      | 70,2       | 19,8      | 1,32         | 9,9           | 0,000        | 0,000        | 0,000       |
|      |            |                                      |              |                      |              |               |                     |               |             |             |                  |          |                          |            |           |              |               |              |              |             |
|      |            | <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>792</b>   | <b>26,075</b>        | <b>27,55</b> | <b>116,97</b> | <b>821,98</b>       | <b>0,4201</b> | <b>0,43</b> | <b>21,4</b> | <b>245</b>       | <b>3</b> | <b>384,2</b>             | <b>385</b> | <b>87</b> | <b>4,197</b> | <b>384,42</b> | <b>0,004</b> | <b>0,009</b> | <b>1,05</b> |
|      |            |                                      |              |                      |              |               |                     |               |             |             |                  |          |                          |            |           |              |               |              |              |             |
|      |            | <b>Норма по СанПиН:</b>              | 700          | 23,1-26,95           | 23,7-27,65   | 100,5-117,25  | 705-822,5           | 0,36-0,42     | 0,42-0,49   | 18-21       | 210-245          | 3,0-3,5  | 330-385                  | 330-385    | 75,0-87,5 | 3,6-4,2      | 330-385       | 0,03-0,035   | 0,009-0,0105 | 0,9-1,05    |

Используется йодированная соль

День:вторник  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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

|      | №тех.карт | Прием пищи ,наименование                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины(мг) |             |              |                  |             | Минеральные вещества(мг) |               |              |             |               |             |              |             |
|------|-----------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|------------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
|      |           |                                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1           | В2          | С мг         | А (рет.экв /суи) | 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>Обед</b>                                    |              |                      |              |               |                                |              |             |              |                  |             |                          |               |              |             |               |             |              |             |
| 2021 | 149       | Огурец соленый порционно                       | 60           | 0,48                 | 0,06         | 1,02          | 6,6                            | 0            | 0,02        | 1,5          | 0                | 0           | 13,92                    | 14,52         | 8,46         | 0,36        | 10,69         | 0           | 0            | 0,06        |
| 2021 | 95        | Борщ с свежей капустой и картофелем с сметаной | 250          | 1,85                 | 4,425        | 6,95          | 75                             | 0,04         | 0,025       | 8            | 0                | 2,35        | 36,75                    | 49            | 23,25        | 1,1         | 113           | 0,015       | 0,003        | 0,05        |
| 2021 | 330       | Плов из отварной птицы (мясо кур)              | 200          | 18,02                | 19           | 60,72         | 378,00                         | 0,24         | 0,39        | 2,30         | 244,9            | 0,30        | 301,53                   | 187,00        | 18,00        | 0,64        | 218,49        | 0,03        | 0,01         | 0,80        |
| 2021 | 491       | Компот из ягод замороженных (клубника)         | 200          | 0,20                 | 0,01         | 10,70         | 44,00                          | 0,01         | 0,00        | 6,50         | 0,00             | 0,10        | 7,50                     | 6,40          | 6,10         | 0,29        | 16,40         | 0,00        | 0,00         | 0,11        |
| 2021 | 573       | Хлеб пшеничный в/с                             | 52           | 3,95                 | 0,4          | 25,58         | 121,68                         | 0,057        | 0,05        | 0,00         | 0,00             | 0,00        | 10,4                     | 33,8          | 7,28         | 0,57        | 4,52          | 0,000       | 0,000        | 0,000       |
| 2021 | 574       | Хлеб ржаной                                    | 30           | 2,4                  | 0,45         | 12,03         | 61,8                           | 0,075        | 0           | 0,00         | 0,00             | 0,70        | 9,9                      | 70,2          | 19,8         | 1,32        | 9,9           | 0,000       | 0,000        | 0,000       |
|      |           |                                                |              |                      |              |               |                                |              |             |              |                  |             |                          |               |              |             |               |             |              |             |
|      |           | <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>792</b>   | <b>26,90</b>         | <b>24,35</b> | <b>117,00</b> | <b>822,00</b>                  | <b>0,42</b>  | <b>0,49</b> | <b>18,30</b> | <b>244,90</b>    | <b>3,45</b> | <b>380,00</b>            | <b>360,92</b> | <b>82,89</b> | <b>4,28</b> | <b>373,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,01</b>  | <b>1,02</b> |
|      |           |                                                |              |                      |              |               |                                |              |             |              |                  |             |                          |               |              |             |               |             |              |             |
|      |           | <b>Норма по СанПиН:</b>                        | 700          | 23,1-26,95           | 23,7-27,65   | 100,5-117,25  | 705-822,5                      | 0,36-0,42    | 0,42-0,49   | 18-21        | 210-245          | 3,0-3,5     | 330-385                  | 330-385       | 75,0-87,5    | 3,6-4,2     | 330-385       | 0,03-0,035  | 0,009-0,0105 | 0,9-1,05    |

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

|      | №тех.<br>карт | Прием пищи ,наименование           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |                |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) | Витамины(мг)  |               |           |                       |             | Минеральные вещества(мг) |              |           |            |            |                |                  |              |
|------|---------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|----------------|------------------|--------------------------------------|---------------|---------------|-----------|-----------------------|-------------|--------------------------|--------------|-----------|------------|------------|----------------|------------------|--------------|
|      |               |                                    |                 | Б                    | Ж              | У                |                                      | В1            | В2            | С мг      | А<br>(рет.экв/с<br>ут | 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>Обед</b>                        |                 |                      |                |                  |                                      |               |               |           |                       |             |                          |              |           |            |            |                |                  |              |
| 2021 | 149           | Помидор соленый порционнно         | 60              | 0,70                 | 0,10           | 1,00             | 9,60                                 | 0,16          | 0,10          | 6,70      | 3,30                  | 0,00        | 0,80                     | 2,00         | 3,00      | 0,00       | 7,00       | 0,00           | 0,00             | 0,00         |
| 2024 | 139           | Суп картофельный с бобовыми(горох) | 250             | 7,4                  | 3,275          | 15,77            | 122,25                               | 0,26          | 0,175         | 0,5       | 17,5                  | 0,25        | 42,75                    | 90,75        | 35,5      | 2,622      | 165        | 0              | 0,004            | 0,05         |
| 2021 | 371           | Кнели из птицы (мясо кур) с рисом  | 90              | 7,67                 | 17,7           | 30,22            | 264,57                               | 0,009         | 0,208         | 14,5      | 215,5                 | 2,55        | 308,4                    | 45           | 5,2       | 0,07       | 166,78     | 0,034          | 0,00             | 0,337        |
| 2021 | 152           | Картофель отварной с маслом слив.  | 150             | 5,22                 | 9,72           | 19,44            | 185,4                                | 0,00          | 0,14          | 25,20     | 135,0                 | 4,14        | 18                       | 95,4         | 34,2      | 1,4        | 131        | 0,02           | 0,002            | 1,18         |
| 2021 | 496           | Напиток из шиповника               | 200             | 0,67                 | 0,27           | 18,3             | 78                                   | 0,012         | 0,012         | 3,24      | 0,00                  | 0,00        | 88                       | 0            | 2,6       | 0,007      | 87,7       | 0,01           | 0,00             | 0,00         |
| 2021 | 573           | Хлеб пшеничный в/с                 | 52              | 3,95                 | 0,4            | 25,58            | 121,68                               | 0,057         | 0,05          | 0,00      | 0,00                  | 0,00        | 10,4                     | 33,8         | 7,28      | 0,57       | 4,52       | 0,000          | 0,000            | 0,000        |
| 2021 | 574           | Хлеб ржаной                        | 30              | 2,4                  | 0,45           | 12,03            | 61,8                                 | 0,075         | 0             | 0,00      | 0,00                  | 0,70        | 9,9                      | 70,2         | 19,8      | 1,32       | 9,9        | 0,000          | 0,000            | 0,000        |
|      |               |                                    |                 |                      |                |                  |                                      |               |               |           |                       |             |                          |              |           |            |            |                |                  |              |
|      |               | <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>832</b>      | <b>26,9</b>          | <b>28,7</b>    | <b>101,32</b>    | <b>724,93</b>                        | <b>0,564</b>  | <b>0,48</b>   | <b>21</b> | <b>244,5</b>          | <b>3,28</b> | <b>382</b>               | <b>337,2</b> | <b>87</b> | <b>4,2</b> | <b>386</b> | <b>0,031</b>   | <b>0,001</b>     | <b>1,03</b>  |
|      |               |                                    |                 |                      |                |                  |                                      |               |               |           |                       |             |                          |              |           |            |            |                |                  |              |
|      |               | <b>Норма по СанПин:</b>            | 700             | 23,1-<br>26,95       | 23,7-<br>27,65 | 100,5-<br>117,25 | 705-822,5                            | 0,36-<br>0,42 | 0,42-<br>0,49 | 18-21     | 210-245               | 3,0-3,5     | 330-385                  | 330-385      | 75,0-87,5 | 3,6-4,2    | 330-385    | 0,03-<br>0,035 | 0,009-<br>0,0105 | 0,9-<br>1,05 |

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

|      | №тех.<br>карт | Прием пищи ,наименование                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |                |                  | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(Ккал) | Витамины(мг)  |               |       |                       |         | Минеральные вещества(мг) |         |               |         |         |                |                  |          |
|------|---------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|----------------|------------------|------------------------------------------|---------------|---------------|-------|-----------------------|---------|--------------------------|---------|---------------|---------|---------|----------------|------------------|----------|
|      |               |                                              |                 | Б                    | Ж              | У                |                                          | В1            | В2            | С мг  | А<br>(рет.эк<br>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       |
|      |               | Обед                                         |                 |                      |                |                  |                                          |               |               |       |                       |         |                          |         |               |         |         |                |                  |          |
| 2021 | 149           | Огурец соленый порционно                     | 60              | 0,48                 | 0,06           | 1,02             | 6,6                                      | 0             | 0,02          | 1,5   | 0                     | 0       | 13,92                    | 14,52   | 8,46          | 0,36    | 10,69   | 0              | 0                | 0,06     |
| 2021 | 104           | Щи из св.капусты с картофелем<br>со сметаной | 250             | 2                    | 4,3            | 6,9              | 73                                       | 0,03          | 0,04          | 6,43  | 24,7                  | 0,1     | 72,31                    | 40,8    | 1,4           | 0       | 72,31   | 0,01           | 3E-04            | 0,03     |
| 2021 | 339           | Котлета из говядины                          | 90              | 7,96                 | 15,10          | 13,52            | 218,00                                   | 0,00          | 0,18          | 0,47  | 92,30                 | 1,300   | 198,00                   | 0,00    | 0,00          | 0,00    | 185,00  | 0,00           | 0,00             | 0,2000   |
| 2021 | 202           | Каша гречневая<br>рассыпчатая                | 180             | 9,960                | 7,440          | 20,400           | 160,92                                   | 0,239         | 0,168         | 10,80 | 120,0                 | 0,700   | 73,68                    | 235,7   | 49            | 5,270   | 103,00  | 0,020          | 0,000            | 0,700    |
| 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                           | 52              | 3,95                 | 0,4            | 25,58            | 121,68                                   | 0,057         | 0,05          | 0,00  | 0,00                  | 0,00    | 10,4                     | 33,8    | 7,28          | 0,57    | 4,52    | 0,000          | 0,000            | 0,000    |
| 2021 | 574           | Хлеб ржаной                                  | 30              | 2,4                  | 0,45           | 12,03            | 61,8                                     | 0,075         | 0             | 0,00  | 0,00                  | 0,70    | 9,9                      | 70,2    | 19,8          | 1,32    | 9,9     | 0,000          | 0,000            | 0,000    |
|      |               |                                              |                 |                      |                |                  |                                          |               |               |       |                       |         |                          |         |               |         |         |                |                  |          |
|      |               | Итого за прием пищи:                         | 862             | 26,95                | 27,75          | 101,5            | 725,4                                    | 0,41          | 0,47          | 20,8  | 245,0                 | 3,09    | 384,8                    | 399,0   | 88,5          | 1,19    | 385,4   | 0,03           | 0,01             | 0,992    |
|      |               |                                              |                 |                      |                |                  |                                          |               |               |       |                       |         |                          |         |               |         |         |                |                  |          |
|      |               | Норма по СанПиН:                             | 700             | 23,1-<br>26,95       | 23,7-<br>27,65 | 100,5-<br>117,25 | 705-822,5                                | 0,36-<br>0,42 | 0,42-<br>0,49 | 18-21 | 210-245               | 3,0-3,5 | 330-385                  | 330-385 | 75,0-<br>87,5 | 3,6-4,2 | 330-385 | 0,03-<br>0,035 | 0,009-<br>0,0105 | 0,9-1,05 |

Используется йодированная соль

День:пятница  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

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

|      | №тех. карт | Прием пищи ,наименование блюда          | Масса порции | 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>Обед</b>                             |              |                      |              |              |                                |              |              |           |                 |             |                          |              |             |              |              |               |               |             |
| 2021 | 100        | Рассольник Ленинградский со сметаной    | 250          | 2,625                | 5,1          | 13,25        | 109,5                          | 0,09         | 0,17         | 7,1       | 0               | 0,64        | 167,5                    | 61           | 26,775      | 0,857        | 165          | 0             | 0,004         | 0,05        |
| 2021 | 372        | Биточек из птицы (мясо кур) припущенный | 90           | 7,60                 | 13,70        | 8,16         | 157,90                         | 0,00         | 0,00         | 0,00      | 161,10          | 0,45        | 221,80                   | 94,00        | 14,60       | 0,00         | 12,00        | 0,01          | 0,00          | 0,43        |
| 2021 | 377        | Пюре картофельное                       | 150          | 4,100                | 6,000        | 8,700        | 105,000                        | 0,12         | 0,10         | 4,050     | 30,00           | 0,150       | 37,50                    | 73,50        | 24,00       | 0,830        | 82,200       | 0,000         | 0,000         | 0,000       |
| 2021 | 495        | Компот из смеси с/ф                     | 200          | 0,6                  | 0,1          | 20,1         | 84                             | 0,09         | 0,01         | 10,6      | 0               | 0,06        | 12,62                    | 73           | 0           | 0,38         | 0            | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 2021 | 573        | Хлеб пшеничный в/с                      | 52           | 3,95                 | 0,4          | 25,58        | 121,68                         | 0,057        | 0,05         | 0,00      | 0,00            | 0,00        | 10,4                     | 33,8         | 7,28        | 0,57         | 4,52         | 0,000         | 0,000         | 0,000       |
| 2021 | 574        | Хлеб ржаной                             | 30           | 2,4                  | 0,45         | 12,03        | 61,8                           | 0,075        | 0            | 0,00      | 0,00            | 0,70        | 9,9                      | 70,2         | 19,8        | 1,32         | 9,9          | 0,000         | 0,000         | 0,000       |
|      |            |                                         |              |                      |              |              |                                |              |              |           |                 |             |                          |              |             |              |              |               |               |             |
|      |            | <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>772</b>   | <b>26,48</b>         | <b>28,75</b> | <b>120,7</b> | <b>811,48</b>                  | <b>0,42</b>  | <b>0,475</b> | <b>21</b> | <b>245,00</b>   | <b>3,45</b> | <b>384</b>               | <b>189,5</b> | <b>87,3</b> | <b>3,957</b> | <b>365,6</b> | <b>0,0300</b> | <b>0,0091</b> | <b>0,94</b> |
|      |            |                                         |              |                      |              |              |                                |              |              |           |                 |             |                          |              |             |              |              |               |               |             |
|      |            | <b>Норма по СанПин:</b>                 | 700          | 23,1-26,95           | 23,7-27,65   | 100,5-117,25 | 705-822,5                      | 0,36-0,42    | 0,42-0,49    | 18-21     | 210-245         | 3,0-3,5     | 330-385                  | 330-385      | 75,0-87,5   | 3,6-4,2      | 330-385      | 0,03-0,035    | 0,009-0,0105  | 0,9-1,05    |

Используется йодированная соль