

МКОУ СОШ №85 г.Тайшета

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №85 г.Тайшета
Сведения
школы №85
имени Юрия Советского Союза
И.И. Пакин
г.Тайшета
О.Н.Шенкнехт
2025г.
ОГРН 1023801944538

Основное организованное
2-х недельное меню
для организации питания
дети инвалиды 12 лет и старше

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 два приёма пищи (завтрак, обед) 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%), обед (35%)

- 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 соответствует 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).

	№тех. карт	Прием пищи ,наименование б.	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	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг	K мг	I мг	Se мг	F мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		Завтрак																		
2021	268	Омлет натуральный	180	10,32	14,22	16,14	245,16	0,08	0,095	3,12	172	1,39	150,5	81,59	2,99	2,9	36	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	99,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00	0,00
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	1,00	0,20	20,20	86,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,2	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:	722	22,68	21,18	96,47	676,28	0,3	0,36	14,52	198,2	3,11	304,44	322,6	71,81	4,200	194,65	0,025	0,007	1,000
		Обед																		
2021	149	Огурец соленый порционно	100	0,8	0,1	1,7	11	0	0,033	2,5	0	0	23,2	24,2	14,1	0,6	17,83	0	0	0,1
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	2,622	165	0	0,004	0,05
2004	505	Кнели из птицы (мясо кур)	100	5,16	15,73	5,37	156,03	0,06	0,18	0,4	0	2,85	111,05	45	19,1	1,29	127,4	0,012	0,01	0,50
2021	383	Рис отварной	180	4,44	5,62	28,92	252,1	0,2	0,2	0,00	14,4	0,02	7,74	100,8	17,64	0,01	98	0,015	0,0073	0,663
2021	484	Кисель из концентрата п/я	200	0	0	15	60	0	0,17	3,7	0	0,00	3	6	0	0,020	9,92	0,000	0,000	0,000
2021	573	Хлеб пшеничный в/с	100	10,7	4,5	43,5	274	0,121	0,05	0,00	0,00	0,00	28,2	94,2	28,2	2,34	8,7	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22	82,4	0,1	0	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0,000	0,000	0,000
		Итого :	972	31,06	32,18	134,01	949,53	0,49	0,56	24,51	315,0	4,00	420,00	420,03	105,00	5,90	419,93	0,04	0,0173	1,40
		Всего :	1694	53,74	53,36	230,48	1625,81	0,79	0,92	39,03	513,2	7,11	724,44	742,60	176,81	10,10	614,58	0,07	0,02	2,40

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

№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.эк в/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	
	Завтрак																			
2021	372	Биточек из птицы (мясо кур) припущенный	120	7,20	14,000	12,700	176,000	0,090	0,150	5,800	192,0	0,700	70,000	60,00	17,80	1,300	141,00	0,010	0,004	0,680
2021	256	Макаронные изделия отварные	150	5,550	4,950	21,900	184,000	0,060	0,060	0,000	14,00	0,80	84,40	45,00	7,500	0,030	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	19,00	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
2021	112	Фрукты свежие, яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,000	11,00	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	16,000	0,000	0,000	0,000
		Итого за прием пищи:	632	22,31	22,73	95,75	677,92	0,35	0,38	17,5	225	2,99	299,3	299,9	75,0	4,10	299,60	0,03	0,0097	0,9900
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	339	Котлета из говядины	100	13,9	17,3	5,1	223,4	0	0	0	0	0	19	91,9	9,2	0,03	19,2	0,017	0,005	0,3
2021	202	Каша гречневая 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	0,1	0	24,2	93	0,012	0,012	7,14	0	0,29	0	35	2,5	0	0	0	0,001	0,002
2021	573	Хлеб пшеничный в/с	100	10,7	4,5	43,5	274	0,1208	0,05	0,00	0,00	0,00	28,2	94,2	28,2	2,34	8,7	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22	82,4	0,1	0	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0,000	0,000	0,000
		Итого :	872	31,50	32,10	134	949,53	0,4898	0,559	24,5	315	3,99	420	4201	104,8	5,91	420,1	0,042	0,0175	1,4
		Всего ;	1504	53,81	54,83	229,8	1627,5	0,83	0,93	42,0	540	6,98	719	4501	180	10,01	719,70	0,07	0,03	2,39

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

	№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	l мг	Se мг	F мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20
		Завтрак																		
2021	330	Плов из отварной птицы (мясо кур)	200	12,100	17,000	23,500	303,000	0,060	0,000	0,000	162,20	1,550	218,80	125,40	21,100	0,710	119,00	0,02	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	9,920	0,000	0,000	0,000
2021	573	Хлеб пшеничный в/с	50	3,80	0,40	24,60	117,0	0,06	0,13	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	21,75	0,00	0,00	0,01
2021	82	Фрукты свежие, мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,0	0,06	0,03	8,00	10,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,02
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
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	1,41	11,20	0,00	0,00	0,00
		Итого за прием пищи:	600	21,24	18,92	93,77	635,52	0,32	0,36	15,88	177,6	2,88	278,96	308,98	82,42	3,28	305,67	0,02	0,01	0,73
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	307	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	378	Пюре картофельное с морковью	180	3,78	7,2	13,14	133,2	0,126	0,27	4,32	36,0	0,54	46,8	95,4	1,188	1,188	150	0,022	0,0167	1,18
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	100	10,7	4,5	43,5	274	0,1208	0,05	0,00	0,00	0,00	28,2	94,2	28,2	2,34	0,000	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22	82,4	0,1	0	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	0,000	0,000	0,000	0,000
		Итого :	862	33,04	37,81	109,86	851,50	0,54	0,37	21,73	197,96	3,03	216,84	565,30	71,61	6,43	420,44	0,042	0,0177	1,39
		Всего:	1462	54,28	56,73	203,6	1487,0	0,9	0,73	37,61	375,6	5,91	495,8	874,3	154,0	9,7	726,1	0,07	0,02	2,12

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

	№тех. карт	Прием пищи ,наименование бл порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С мг	А (рет.эк в/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
		Завтрак																		
2021	148	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,002	0,002	2,100	0,000	0,060	10,680	18,18	8,46	0,300	10,60	0,000	0,000	1
2021	307	Котлета рыбные	90	12,60	21,08	9,000	204,900	0,070	0,000	0,38	137,3	1,410	43,71	168,3	14,4	0,760	0,00	0,027	0,007	0,720
2021	377	Пюре картофельное	150	4,100	6,00	8,700	105,000	0,120	0,100	4,050	30,00	0,150	37,500	73,50	24,00	0,830	82,20	0,000	0,000	0,000
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	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	0,002	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	0,00
	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	1,73
		Итого за прием пищи:	632	31,42	32,56	74,150	612,02	0,335	0,225	9,53	168,2	3,560	108,07	363,2	70,7	4,46	299,0	0,027	0,009	0,1
																				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	100	18,5	17,1	10,1	283	0,01	0,1	0,16	50	1,5	91	116	15,9	0,5	91,7	2,5	0	0,00
2021	256	Макароны отварные	180	6,66	5,94	26,28	220,8	0,077	0,079	0	16,8	0,96	101,28	62	18,7	0	52	0,019	0,005	0,250
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	2,2	26,7	0,000	0,000	0,000
2021	573	Хлеб пшеничный в/с	100	10,7	4,5	43,5	274	0,1208	0,05	0,00	0,00	0,00	28,2	94,2	28,2	2,34	8,7	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22	82,4	0,1	0	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0,000	0,000	0,000
		Итого :	872	31,42	24,69	124	904,2	0,488	0,56	24,5	314	4,2	420,05	419,8	105,1	5,96	420	0,042	0,018	1,4
		Всего;	1514	62,84	57,25	198,15	1516,22	0,82	0,79	34,0	482,2	7,76	528,12	783,0	175,8	10,4	719,0	0,07	0,03	2,4

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

	№тех. карт	Прием пищи ,наименован	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	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	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
2021	366	Птица отварная (бедро кури)	90	14,58	10,80	0,270	156,60	0,037	0,060	21,92	42,810	0,927	164,7	21,92	7,20	0,700	68,000	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:	612	31,60	23,97	94,77	691,18	0,33	0,383	36,09	189,46	2,567	270,9	314,6	71,9	3,900	275,40	0,027	0,0100	0,990
2021	122	Суп с рыбными консервами(сайра)	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	0,09	0,43
2021	372	Шницель из мяса говяди	100	10,88	12,22	13,11	262,22	0,06	0,10	0,00	31,11	0,07	109,4	37,77	13,33	1,30	109,44	0,01	0,01	0,60
2021	383	Рис отварной	180	4,44	5,62	28,92	252,10	0,20	0,20	0,00	14,40	0,02	7,74	100,80	17,64	0,01	98,00	0,02	0,01	0,66
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	100	10,70	4,50	43,50	274,00	0,12	0,05	0,00	0,00	0,00	28,20	94,20	28,20	2,34	8,70	0,00	0,00	0,00
2021	574	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22	82,40	0,10	0,00	0,00	0,00	0,92	13,20	93,60	26,40	1,76	10,00	0,00	0,00	0,00
		Итого :	872	31,6	32,2	134,0	949,5	0,5	0,6	24,9	315,0	4,2	420,2	421,0	104,0	6,0	420,1	0,0	0,0	1,4
		Всего:	1484	63,2	56,2	228,8	1640,7	0,8	0,9	61,0	504,5	6,8	691,1	735,6	175,9	9,9	695,5	0,1	0,0	2,4

Используется йодированная соль

День: понедельник

Сезон: зимне-весенний

Приложение № 8,9,10

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
		Завтрак																		
2021	82	Фрукты свежие, мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,0	0,06	0,03	8,00	10,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,02
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	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:	602	21,80	22,64	82,20	620,00	0,37	0,37	15,50	214,9	2,99	327,0	288,4	74,02	2,93	420,50	0,023	0,004	1,0050
		Обед																		
2021	149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,033	11,17	5,50	0,00	1,33	3,33	5	0	17,83	0,000	0,000	0,1
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	0,004	0,05
2021	328	Жаркое по-домашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,3	0,16	0,13	13,5	21,6	0,54	27,9	188,1	48,6	3,024	179	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	100	10,7	4,5	43,5	274	0,121	0,05	0,00	0,00	0,00	28,2	94,2	28,2	2,34	8,7	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22	82,4	0,1	0	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0,000	0,000	0,000
		Итого :	622	35,37	23,36	119	842,2	0,821	0,393	42,37	27,1	2,16	251	513	135	8,361	380,53	0	0,004	0,15
		Всего:	1224	57,17	46,00	201,2	1462	1,19	0,77	57,87	242,0	5,15	578	802	209	11,29	801,03	0,02	0,01	1,16

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

№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	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	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
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
2021	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:	632	22,460	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
2021	149	Огурец соленый порционно	100	0,8	0,1	1,7	11	0	0,033	2,5	0	0	23,2	24,2	14,1	0,6	17,83	0	0	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	330	Плов из говядины	200	16,32	18	27,10	368,00	0,06	0,04	0,88	30,4	0,64	19,20	214,40	42,40	2,10	121,00	0,03	0,01	0,96
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
2021	573	Хлеб пшеничный в/с	100	10,7	4,5	43,5	274	0,121	0,05	0,00	0,00	0,00	28,2	94,2	28,2	2,34	8,7	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22	82,4	0,1	0	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0,000	0,000	0,000
		Итого :	922	33,23	27,91	107,17	854,40	0,33	0,15	27,88	30,40	4,01	128,05	481,80	140,45	8,19	419,98	0,0415	0,31	1,403
		Всего:	1554	55,7	50,9	200,7	1522,8	0,7	0,5	47,5	263,4	7,0	434,4	750,8	215,4	12,4	719,9	0,1	0,320	2,4

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

№	№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/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	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	274,66	180,0	18,66	0,49	127,40	0,01	0,00	1,07
2021	385	Рис отварной	150	3,7	4,68	24,1	210,1	0,045	0,04	0,00	12,00	0,00	6,45	84	14,7	0,009	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	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:	562	27,66	21,00	64,57	615,43	0,23	0,34	30,88	174,07	2,97	299,10	300,0	60,40	4,20	298,30	0,0300	0,098	1,000
2021	149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,033	11,17	5,50	0,00	1,33	3,33	5	0	17,83	0,000	0,000	0,1
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
2004	505	Кнели из птицы (мясо кур)	100	5,16	15,73	5,37	156,03	0,06	0,18	0,4	0	2,85	111,05	45	19,1	1,29	127,4	0,012	0,01	0,50
2021	152	Картофель отварной с маслом слив.	180	5,22	9,72	19,44	185,4	0,18	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	100	10,7	4,5	43,5	274	0,1208	0,05	0,00	0,00	0,00	28,2	94,2	28,2	2,34	8,7	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22	82,4	0,1	0	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0,000	0,000	0,000
		Итого :	972	33,67	34,285	121,26	949,15	0,477	0,55	24,34	313	4,22	420,93	420	103,4	5,931	420,2	0,040	0,018	1,332
		Всего:	1534	61,33	55,29	185,83	1564,58	0,71	0,89	55,22	487,07	7,19	720,03	720	163,80	10,13	718,5	0,07	0,12	2,33

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

	№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/сут	D мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг	K мг	I мг	Se мг	F мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		Завтрак																		
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	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	18,44	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
2021	149	Огурец соленый порционно	100	0,8	0,1	1,7	11	0	0,033	2,5	0	0	23,2	24,2	14,1	0,6	17,83	0	0	0,1
2021	104	Щи из св.капусты с картофелем 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	100	13,9	17,3	5,1	223,4	0	0	0	0	0	19	91,9	9,2	0,03	19,2	0,017	0,005	0,3
2021	202	Каша гречневая 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
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	9,920	0,000	0,000	0,000
2021	573	Хлеб пшеничный в/с	100	10,7	4,5	43,5	274	0,121	0,05	0,00	0,00	0,00	28,2	94,2	28,2	2,34	8,7	0,00	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22	82,4	0,1	0	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0,00	0,000	0,000
		Итого :	972	33,5	32,06	133,4	949,94	0,48	0,57	24,2	315	4,00	420,1	419,5	104,9	5,9	419,6	0,430	0,017	1,39
		Всего:	1564	60,09	50,50	224,1	1563,0	0,81	0,89	41,5	487,7	6,6	694,8	718,8	179,9	10,6	592,2	0,46	0,027	2,38

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

	№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
		Завтрак																		
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	5,55	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	Гёфтели 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	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:	772	20,46	18,87	87,28	717,12	0,34	0,33	14,90	173,7	2,81	299,70	301,38	74,20	4,21	295,30	0,025	0,008	0,710
2021	149	Помидор соленый порционно	100	1,16	0,16	1,66	16	0,26	0,033	11,17	5,50	0,00	1,33	3,33	5	0	17,83	0,000	0,000	0,1
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	100	18,5	17,1	10,1	283	0,01	0,1	0,16	50	1,5	91	116	15,9	0,5	91,7	2,5	0	0,00
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	100	10,7	4,5	43,5	274	0,121	0,05	0,00	0,00	0,00	28,2	94,2	28,2	2,34	8,7	0,000	0,000	0,000
2021	574	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	17,22	82,4	0,1	0	0,00	0,00	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0,00	0,000	0,000
		Итого :	972	32,92	24,19	138,9	970,2	0,5	0,55	23,6	315	4,17	419,2	416,8	104,9	5,818	419	0,042	0,0171	1,38
		Всего:	1744	53,38	43,06	226,2	1687,32	0,84	0,88	38,5	488,7	6,98	718,9	718,2	179,1	10,03	714,3	0,07	0,03	2,09

Используется йодированная соль

Вклад школьных горячих завтраков и обедов 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	Ca	P	Mg	Fe	K	I мг	Se мг	F мг
1	1694	53,74	53,36	230,48	1625,81	0,79	0,92	39,03	513,2	7,11	724,44	742,6	176,8	10,1	614,58	0,065	0,0243	2,4
2	1504	53,81	54,83	229,75	1627,45	0,835	0,934	42	540	6,98	719,26	4501	179,8	10,01	719,7	0,067	0,0272	2,39
3	1462	54,28	56,73	203,63	1487,02	0,852	0,725	37,61	375,6	5,912	495,8	874,3	154	9,706	726,11	0,066	0,0232	2,1175
4	1514	62,84	57,25	198,15	1516,22	0,823	0,785	34,03	482,2	7,76	528,12	783	175,8	10,42	719	0,069	0,0268	2,4
5	1484	63,2	56,17	228,8	1640,68	0,818	0,943	60,99	504,5	6,767	691,14	735,6	175,9	9,85	695,5	0,0685	0,0275	2,4
6	1224	57,165	46	201,15	1462,2	1,189	0,766	57,87	242	5,15	577,78	801,6	209	11,29	801,03	0,023	0,0081	1,155
7	1554	55,69	50,888	200,72	1522,8	0,685	0,547	47,53	263,4	7,01	434,41	750,8	215,4	12,39	719,93	0,0715	0,3195	2,3975
8	1534	61,33	55,285	185,83	1564,58	0,707	0,887	55,22	487,1	7,193	720,03	720	163,8	10,13	718,5	0,07	0,116	2,332
9	1564	60,09	50,5	224,05	1562,96	0,806	0,89	41,5	487,7	6,58	694,76	718,8	179,9	10,59	592,2	0,458	0,0274	2,383
10	1744	53,38	43,06	226,18	1687,32	0,835	0,88	38,5	488,7	6,98	718,9	718,2	179,1	10,03	714,3	0,067	0,0251	2,09
Итого	1376	57,55	52,41	212,87	1569,71	0,83	0,82	45,43	438,4	6,74	630,46	780	181	10,4	702	0,1	0,06	2,2