

МОУ «Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №3»

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

для организации питания в общеобразовательных учреждениях

Нижеулимского муниципального района

на 2022-2027 гг.

всесезонное

Разработано МКУ «Ресурсный центр»

Возраст 12 лет и старше										Витамины					Минеральные вещества									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Липевые вещества Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево (г/сут)	тщеск ая (ккал/е УТ)	рецепту ры	С	В1	В2	А (рет.эк В/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Иод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)				
																					В12 (мг/сут)	В6 (мг/сут)	В9 (мг/сут)	В5 (мг/сут)
День 1																								
Завтрак																								
	Каша мол.пшениная	200	4,4	4,26	26,4	108	384/2008	6,86	0,06	0,013	45,6	1,46	41,8	71,4	5,7	1,6	28,8	0,006	0,0002	0,22				
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082				
	Чай полуэкзалький	180	0,36	0,09	9,44	50,06	638/1989	0,18	0	0,018	0	19,2	14,8	7,8	0,6	0,6	15	0	0	0				
	85 Бут с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12				
	Фрукты свежие(яблока)	111	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18				
Итого за завтрак		616	14,16	12,68	66,12	428,06		15,74	0,268	0,287	142,4	3,41	184,5	187,3	28,1	5,3	139,9	0,032	0,0003	0,602				
	Закуска овечьонная с огурами соевыми	100	5,67	3,27	10,5	82,7	1992	7,5	0,08	0,08	95,5	0	81,8	43,5	21,8	0,17	134,6	0,007	0,007	0,3				
	Обед																							
	Суп летний овощной	250	3,8	13,25	54,05	300,3	8(ср).359	1	0,1	0,1	142,5	0,75	159,7	103,9	52,2	1	166,3	0,012	0	0,5				
	Котлеты домашние	100	7,2	8,1	16,6	122	611/2008	1,7	0,13	0,07	33,7	5	91,1	73,7	8,6	0,63	51	0,008	0,0007	0,027				
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,22				
	Рис припущенный	180	7,32	7,9	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,034	35,5	0	94	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,25				
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05				
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16				
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08				
Итого за обед		992	37,06	42,02	191,15	1244,2		24,96	0,768	0,484	344,6	6,65	649,1	552,4	153,5	7,65	507,3	0,0588	0,0137	1,362				
Подник																								
	Макароня с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5	0,222	21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0				
	Котлет. пром. произв.	108	2,6	2,7	5,5	36,45	966/2008	0,7	0,047	0,067	29,7	0	41	50,7	2,7	0,08	9,45	0,002	0,00013	0,02				
	Шоколад пром. производст	45	6,56	6,72	24,9	215,6	промыш.	0	0,024	0,056	0	0	36	107,2	64	0,016	69	0	0,008	0,16				
	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054	0	0,6	13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084				
Итого за подник		373	16,36	24,08	61,2	482,25		3,56	0,209	0,277	96,2	0,822	111,6	187,1	102,6	1,746	156,45	0,0056	0,00833	0,264				
Итого за день		1981	67,58	78,78	318,5	2154,5		44,26	1,245	1,048	583,2	10,882	945,2	926,8	284,2	14,696	803,65	0,0964	0,02233	2,228				

□

Возраст 12 лет и старше										Витамины										Минеральные вещества									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			глицеро- иды (ккал/ сут)	регенту- ры	С	В1	В2	А (ретинол в/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	F									
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)																глицеро- иды (ккал/ сут)								
День 2																													
Завтрак																													
	Омлет натуральный	200	5	6	31,3			9,47	0,09	0,09	70,9	3,03	75,7	76,5	3,07	0,84	30,27	0,006	0,00026	0,21									
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8			2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026									
	70,00	60/10	4,16	7,9	25,9			0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58									
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	120	0,54	0	22,05			2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0									
завтрак		570	12,05	15,95	85,05			14,1	0,292	0,318	171,5	5,33	206,8	199,5	30,37	3,71	170,7	0,019	0,00196	0,816									
Обед																													
	Свеж.отурец	100	1,08	0,11	2			5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,0026	0	0,16									
	Пи с канду. и карт.	250	5	8,61	20,5			10,41	0,09	0,125	92	0	159	86,6	16,11	0,8	178	0,025	0	0,35									
	Гуляш (филе куриное)	100	10,6	21,4	16,6			1,7	0,13	0,15	144,8	0,6	91	184,8	21,5	0,19	233	0,011	0,03	0,28									
	Макаронные изд отварные	180	7,32	7,92	26			0,14	0,06	0,03	30,8	0	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0,009	0,19									
	Чай подслаженный	180	0,45	0	16,8			10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05									
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31			0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16									
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1			0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08									
Итого за обед		942	36,97	43,04	139			28,45	0,79	0,655	298,43	1,5	547,2	592,5	132,8	6,21	595,6	0,0578	0,0036	1,27									
Полдник																													
	Винегрет овощной	100	2,4	3,27	10,5			4,2	0,05	0,011	45,6	0	34,8	33,5	2,4	0,6	18	0,007	0	0,13									
	Снежок пром. произв.	108	3,6	3,375	6,88			0,6	0,023	0,027	14,85	1,01	55,3	53,3	2,02	0,08	9,18	0,006	0,00006	0,013									
	Булочка сдобная	80	3,6	3,36	28,64			0	0,064	0,08	21,6	0	16,6	31,3	6,67	0,82	24	0,008	0,00016	0,27									
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05			8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19									
Итого за полдник		399	11,82	10,835	49,07			13,6	0,197	0,228	94,35	1,01	126,3	122,12	17,19	2,74	98,98	0,029	0,00035	0,603									
Итого за день		1911	60,84	69,8	273			56,2	1,279	1,201	564,3	7,84	880	914,1	180	12,66	865	0,1058	0,0383	2,689									

Возраст 12 лет и старше										Витамины										Минеральные вещества									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			тщеск аз	реакт/р м	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	F									
			Белки	Жиры	Углево																(кг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 3																													
Завтрак	Каша мол. рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	1,2	28	0,0067	0	0,1									
	Мясо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082									
	85 Бутл с маслом, сырком	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1-3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12									
	Чай полуслад с лимонком	200	0,4	0,1	10,5	66,6	639/1989	0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0									
	Фрукты свежие (Мандаринка)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029									
Итого за завтрак		636																											
Обед	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	161/989	13,4	0,05	0,04	60	0	54,6	49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32									
	Борщ с картоф. маслом кур. смет.	250	5,1	4,65	12,7	145,5	170/2008	7,2	0,11	0,22	49,4	0	91,25	112,6	6,83	1,11	47,2	0,012	0	0,43									
	Котлеты, биточка рыбные	100	7,25	12,4	19	173	510/2008	4	0,09	0,12	67,5	2,5	110	76,6	6,12	1,11	77	0,027	0,00025	0,23									
	Картоф. пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22									
	Компот с/фр-С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05									
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16									
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08									
Итого за обед		942	35,4	32,29	146,2	995,9		41,23	0,73	0,68	250	7,7	531,85	543	90,92	7,93	301,3	0,0712	0,01525	1,49									
Полдник	Кефир столовый	130	17,2	18	74,5	463	47/65,ком	0,72	0,057	0,04	163	0	70	87,9	33,2	0,086	281	0,0014	0,0097	1,07									
	Кефир пром. пропизиод.	108	2,16	3,375	4,14	53,3	966/2008	1,4	0,022	0,06	0,029	0	68,9	53,46	2,7	0,08	2,7	0,002	0	0,02									
	Сок персиковый пром. натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0									
Итого за полдник		358	19,96	21,375	94,34	618,3		11,12	0,109	0,16	211,73	0	180,9	193,86	44,9	0,466	306,5	0,0034	0,0097	1,09									
Итого за день		1936	55,36	53,67	240,5	1614		52,35	0,839	0,84	462	7,7	712,8	736,9	135,8	8,396	607,8	0,075	0,025	2,58									

Возраст 12 лет и старше										Витаминны										Минеральные вещества									
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Тягеск ая (ккал/г ут)	репенту ры	С	В1	В2	Д (рент-эк в/сут)	Ca	P	Mg	Fe	K	Иод	Se	F										
			Белки	Жиры	Углевод																								
День 4																													
Завтрак	Суп молочный с мак. изюльями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,00013	0,0015									
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082									
70	Бульброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1-3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58									
	Крефельный напиток на молоке	200	3,4	2,7	12,8	76	648/1989	1,3	0,04	0,08	51	0,9	84,1	65,8	15	0,46	56	0,005	0,004	0,22									
	Сок мультифруктовый промышленного производства	120	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0									
Итого за завтрак		630	17,96	18,76	75,26	564,7		8,38	0,733	0,437	144,4	4,91	310,2	284,8	53,9	4,32	208,9	0,026	0,00593	0,8835									
Обед	Маринад овощной с томатом	100	3,2	8,7	13,7	142	827/2008	14,2	0,07	0,08	32	0	26	55	31,8	1,1	35	0,0025	0	0,004									
	Суп крестьянский с крупой	250	5,25	11,6	22,6	111	201/2008	10,5	0,08	0,14	21,2	2,06	113,8	99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2									
	Плов	240	12,2	10,7	15,2	106	601/2008	1,03	0,08	0,26	230	0	21,8	81	68,6	1,04	220,4	0,003	0,02	1,38									
	К-т из курати +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06									
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16									
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08									
Итого за обед		0	33,82	36	128,4	819		38,13	0,565	0,633	316,2	3,14	355,1	460,95	180,9	7,68	497,8	0,0267	0,0232	1,884									
Подлник	Голубцы ленивые	60	3,4	4,7	9,3	71	636/2008	2,7	0,04	0,06	54,5	2,5	58,6	58,7	5,8	0,7	22,9	0,006	0	0,12									
	Корж молочный	100	6,5	12	67	590	598	0,4	0,4	0,7	50	0	146	154,3	26,1	1,4	152	0,001	0,001	0,0012									
	Ряженка (пром. произв.)	108	1,89	3,375	3,17	45,2	966/2008	0,2	0,013	0,04	29,7	1,01	49,2	43,8	3,24	0,2	13,2	0,002	0,00005	0,02									
	Фрукты свежие (апельсин)	111	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35									
Итого за подлник		379	13,53	20,365	92,07	779,1		9,43	0,497	0,844	143,6	3,51	288,7	276,2	39,52	3,42	229,8	0,029	0,00505	0,4912									
Итого за день		#####	65,31	75,1	295,7	2163		55,9	1,8	1,914	604	11,6	954	1022	274,3	15,42	936,5	0,0817	0,034	3,259									

Возраст 12 лет и старше											Витамины						Минеральные вещества									
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энерге тическ е ккал/е УТ	№ рецептуры	С	В1	В2	АД (Рети- ак)	Ca	P	Mg	Fe	K	Iод	Se	F							
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															Витамин С (мг/сут)	Витамин В1 (мг/сут)	Витамин В2 (мг/сут)	АД (мкг/сут)	Ca (мг/сут)	P (мг/сут)	Mg (мг/сут)
День 5																										
Завтрак																										
	Запеканка творожная	200	2,9	3	25,7	153	469/2008	8,2	0,08	0,06	15	2,7	67,4	66,6	7,7	1,2	28	0,006	0	0,14						
	85 Бут с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1-3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12						
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	640/1989	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024	19	23	5	0,24	15,6	0,0012	0,0001	0,0024						
	Сок яблочно-вишневый выраб. пром. натуральные	120	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0						
Итого за завтрак		585	10,62	10,35	84,4	521,9		18,76	0,219	0,21	66	3,814	207,2	198,1	29,2	2,96	121,4	0,0162	0,0001	0,2624						
Обед																										
	С-г "оригинальный"	100	2,4	7,27	13,5	140,3	/1992	2,2	0,05	0,091	119,6	0	1,8	33,5	52,4	2,6	238	0,001	0	0,53						
	Расолюник С-П с мясом, смет.	250	4,9	7,65	27,8	176	197/2008	4,6	0,12	0,15	80,2	2,3	110	76,6	6,1	1,1	77	0,0025	0	0,2						
	Тертени с рисом с/с	100	7,5	8,6	19,7	206	619/2008	0,96	0,1	0,12	30	0,1	100,6	81,4	18,2	0,8	54	0,022	0	0,41						
	Макаронные изд. отварные	180	7,32	7,92	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,03	35,5	0	93,9	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22						
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066						
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16						
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08						
Итого за обед		962	35,36	36,44	171,3	1183,3		21,32	0,675	0,546	301,9	3,6	506,8	506,6	145,3	9,9	498,7	0,0533	0,002	1,666						
Полдник																										
	Блинчики с фр. повидлом 85/15	100	6,6	8,4	29	215	671/1989	0,1	0,029	0,1	18,9	0,14	32,5	66,4	9,6	1,8	74,2	0,016	0	0,018						
	Зефир пром. производства	45	5,9	5,65	7	93,9	промыш.	1,31	0,008	0,077	61,5	0	0,49	6,7	21,5	0,11	69,1	0	0	0,29						
	Йогурт пром. произв.	108	2,6	3,375	5,5	36,45	866/2008	0,7	0,047	0,067	29,7	0	41	50,7	2,7	0,08	9,45	0,002	0,00013	0,02						
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18						
Итого за полдник		364	15,68	18,685	60,6	399,25		6,91	0,804	0,284	113,75	0,14	98,59	134,4	37,68	2,86	203,75	0,028	0,00283	0,508						
Итого за день		1911	61,66	65,48	316,3	2104		46,99	1,698	1,04	481,7	7,554	812,6	839,1	212	15,72	823,9	0,098	0,005	2,436						

Возраст 12 лет и старше										Витамины										Минералы									
Присм пшши	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			иеская ценност (ккал/су т)	регенту ры	С	В1	В2	А	Д	Са	P	Mg	Fe	K	Na	Se	F									
			Белки	Жиры	Углевод																(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 6																													
Завтрак	Каша молочная овсяная "Геркулес"	200	7,6	6,3	39,3	197	384/2008	5,1	0,1	0,03	97	0,95	102,6	101	5,8	1,04	44	0,012	0,004	0,09									
	Длинно вареное	40	4,08	4,6	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,008	0,0001	0,082									
	70 Бутерброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1-3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58									
	Какао на молоке	200	3,8	2,65	7,8	116	649/1989	2,69	0,047	0,16	17	0,09	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056									
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029									
Итого за завтрак		621	21,61	21,72	84,78	592,1		17,49	0,34	0,357	220,6	5,01	337,9	289,4	34,9	4,28	205,1	0,043	0,0058	0,837									
Обед	Свеж огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	55/2008	10	0,03	0,04	0,1	0	23	42	14	0,6	14,1	0,003	0	0,017									
	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	4,9	8,25	22,7	161	206/2008	3,4	0,08	0,11	58,6	1,1	86,6	54	4,1	1	45,6	0,008	0	0,2									
	Печень тушенная с соусом	100	3,7	1,01	3,8	87	592/2008	6,2	0,06	0,06	81,7	0,06	14,1	37,7	9,6	0,22	196	0,004	0,0148	0,51									
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0									
	Картоф. пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22									
	Чай полусладкий	200	0,4	0,2	8,2	66,6	638/1989	3,4	0	0,05	0	0	41,5	2	2,2	0,3	5,3	0	0	0									
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	пром.ш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16									
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	пром.ш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08									
Итого за обед		1012	30,17	25,16	126,2	900,6		29,98	0,665	0,575	245,5	5,46	393,9	432,4	102,27	6,78	424,2	0,0322	0,0258	1,187									
Подлник	Рату овощное	80	6,1	11,5	13,65	210	321/2008	7,6	0,07	0,059	111	2,5	132,3	115,6	8	1,16	24	0,003	0,0003	0,2									
	Булочка сложенная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0	12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17									
	Снежок пром.произв.	108	3,6	3,375	6,88	53,3	966/2008	0,6	0,023	0,027	14,85	1,01	55,3	53,3	2,02	0,08	9,18	0,006	0,00006	0,013									
	Сок грушевый	120	0,72	0,54	19,8	82	пром.ш.	8,4	0,036	0,054	2,88	0	34,2	28,8	21,6	1,14	27,9	0,0018	0	0,0018									
Итого за подлник		358	12,67	17,515	58,23	461,3		16,66	0,169	0,19	142,23	3,51	234,3	221,2	36,62	3	79,08	0,0158	0,00046	0,3848									
Итого за день		1991	64,45	64,4	269,2	1954		64,07	1,174	1,122	608,33	13,98	966,1	943	173,79	14,06	708,38	0,091	0,0321	2,4088									

Возраст 12 лет и старше										Витамины										Минеральные вещества									
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур	Витамины										Минеральные вещества											
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)			С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (ретинол/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Нод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)									
День 8																													
Завтрак	Каша мол.пшеничная	200	4,4	4,26	26,4	108,384/2008		6,86	0,06	0,013	45,6	1,46	41,8	71,4	5,7	1,6	28,8	0,006	0,0002	0,22									
	Ябло вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,84/24/2008		0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082									
	Чай подслащенный	180	0,36	0,09	9,44	50,06/638/1989		0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	1,5	0	0	0									
	Бул. с маслом, сырком	60/10/15	5,32	6,03	24	146,61-3/2/2008		3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12									
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9/84/7/2008		4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18									
Итого за завтрак		616	14,74	13,94	79,22	434,36		14,99	0,908	0,237	138,45	3,41	201,8	190,1	27,88	5,05	143,6	0,03	0,003	0,602									
Обед	Закуска онеколыная с огурцами соевыми	60	5,67	3,27	10,5	57,стр.46, 82,7/1992		7,5	0,08	0,08	95,5	0	81,8	43,5	21,8	0,17	134,6	0,007	0,007	0,3									
	Суп карл. с мясн. фрикал.	250	4,91	9,4	13,6	166/103/2008		3,75	0,033	0,12	60,5	1,5	82	65,5	4,75	1,16	57	0,0075	0	0,075									
	Котлеты домашние	100	7,2	8,1	16,6	122/611/2008		1,7	0,13	0,07	33,7	5	91,1	73,7	8,6	0,63	51	0,0056	0,0007	0,027									
	Соев красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8/759/2008		4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0014	0	0,025									
	Каша пшениная	180	5,9	5,3	18,9	142,8/679/2008		0,14	0,13	0,09	30,7	0,57	76,2	103	8,6	0,74	49,5	0,014	0,00013	0,22									
	Комлот с/фрук-С	180	0,45	0	16,8	83,4/868/2008		10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05									
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186/промыш.		0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16									
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164/промыш.		0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08									
Итого за обед		952	36,75	35,57	138,4	1063,7		27,69	0,763	0,56	257,8	7,97	553,6	533,5	108,65	7,25	416,6	0,0563	0,01383	0,937									
Подник	Картофельные котлеты	100	6,44	6,87	11,4	168/330/2008		4,3	0,09	0,1	88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15									
	Рожок песочный	50	6,44	6,87	11,4	168/330/2008		4,3	0,09	0,1	88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15									
	Колупт. пром. провяз.	108	2,6	3,375	5,5	36,45/966/2008		0,7	0,047	0,067	29,7	0	41	50,7	2,7	0,08	9,45	0,002	0,00013	0,02									
	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2/668/1989		2,7	0,048	0,054	0	0,6	13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084									
Итого за подник		378	16,08	17,475	40,3	427,65		12	0,275	0,321	205,7	5,6	240	247,7	24,1	1,88	97,25	0,0216	0,00073	0,404									
Итого за день		1946	67,57	66,985	257,92	1925,7		54,68	1,946	1,118	601,95	16,98	995,4	971,3	160,63	14,18	657,45	0,1079	0,0176	1,943									

Возраст 12 лет и старше										Витамины										Минеральные вещества									
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (ретинол/сут)		Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)		К (мг/сут)	Na (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)							
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)						А (мкг/сут)	Д (мкг/сут)					Ca (мг/сут)	P (мг/сут)					Fe (мг/сут)	K (мг/сут)					
День 9																													
Завтрак	Омлет натуральный	200	5	6	31,3	144	438/2008	9,47	0,09	0,09	70,9	3,03	75,7	76,5	3,07	0,84	30,27	0,006	0,00026	0,21									
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	669/1989	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026									
	70,00 Бутерброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1-3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58									
	Сок яблонно-яблгородный	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0									
Итого за завтрак		570	12,05	15,95	85,05	524,9		14,1	0,292	0,318	171,5	5,33	206,8	199,5	30,37	3,71	170,67	0,019	0,00196	0,816									
Обед	Свеж. отруби	100	1,08	0,11	2	10,8	552/2008	5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,0026	0	0,16									
	Суп-лапша дом с курицей	250	5,25	11,6	22,6	111	187/2008	10,5	0,08	0,14	21,2	2,06	113,8	99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2									
	Уши из говядины	100	10,6	21,4	16,6	148,2	591/2008	1,7	0,13	0,15	144,8	0,6	91	184,8	21,5	0,19	233	0,011	0,03	0,28									
	Картофельное пюре	180	7,32	7,92	26	157,5	694/2008	0,14	0,06	0,03	30,8	0	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19									
	Чай полуслизкий с лимонном	180	0,45	0	16,8	83,4	639/1989	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05									
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	пр.мыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16									
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	пр.мыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08									
Итого за обед		942	37,22	46,03	141,1	860,9		28,54	0,78	0,67	227,63	3,56	502	605,65	135,16	6,91	563,8	0,0388	0,0372	1,12									
Полдник	Макароны с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5	0,222	21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0									
	Снежок пр.м. провя.	108	3,6	3,375	6,88	53,3	966/2008	0,6	0,023	0,027	14,85	1,01	55,3	53,3	2,02	0,08	9,18	0,006	0,00006	0,013									
	Булочка сладкая	80	3,6	3,36	28,64	155	1050/2008	0	0,064	0,08	21,6	0	16,6	31,3	6,67	0,82	24	0,008	0,00016	0,27									
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19									
Итого за полдник		399	16,02	21,865	57,37	403,8		9,56	0,237	0,317	115,25	1,232	112,9	107,02	45,89	3,19	134,98	0,022	0,00055	0,473									
Итого за день		1911	65,29	83,845	283,52	1789,6	0	52,2	1,309	1,305	514,38	10,122	821,7	912,17	211,42	13,81	869,45	0,0798	0,0397	2,409									

Возраст 12 лет и старше										Витаминны										Минеральные вещества									
Применение	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества				числовая величина (ккал/сут)	рецептурный код	С	В1	В2	А (Ретинол/сут)	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Se	F								
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	Йод (мкг/сут)																							
День 10																													
Завтрак	Каша мол. рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008		10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	1,2	28	0,0067	0	0,1								
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008		0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082								
	85 Бут. с маслом, сыром	60/10/15	5,32	6,03	2,4	146,6	1-3/2008		3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12								
	Чай подул. с лимонком	200	0,4	0,1	10,5	66,6	639/1989		0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0								
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008		9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029								
Итого за завтрак		636	16,26	13,5	72,38	499,6			23,22	0,288	0,316	129,85	2,75	288,4	208,3	33,57	4,29	127,5	0,0297	0,0001	0,331								
Обед	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	58/2008		13,4	0,05	0,04	60	0	54,6	49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32								
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,1	4,65	12,7	145,5	170/2008		7,2	0,11	0,22	49,4	0	91,25	112,6	6,83	1,11	47,2	0,012	0	0,43								
	Птица тушеная в соусе	90/50	7,25	12,4	19	173	643/2008		4	0,09	0,12	67,5	2,5	110	76,6	6,12	1,11	77	0,027	0,00025	0,23								
	Макаронные изделия отварные	180	7,3	9,6	28,8	198	683/2008		6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22								
	Чай полусласливый	180	0,45	0	16,8	83,4	638/1989		10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05								
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.		0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16								
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.		0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08								
Итого за обед		842	35,4	32,29	146,2	995,9			41,23	0,73	0,68	250	7,7	531,85	543	90,92	7,93	301,3	0,0712	0,01525	1,49								
Подлинник	Кефир столовый	130	17,2	1,8	74,5	463	47/65,конд		0,72	0,057	0,04	163	0	70	87,9	33,2	0,086	281	0,0014	0,0097	1,07								
	Кефир пром. производ.	108	2,16	3,375	4,14	53,3	966/2008		1,4	0,022	0,06	0,029	0	68,9	53,46	2,7	0,08	2,7	0,002	0	0,02								
	Сок персиковый	120	0,6	0	15,7	102	668/1989		9	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0								
Итого за подлинник		358	19,96	21,375	94,34	618,3			11,12	0,109	0,16	211,729	0	180,9	193,86	44,9	0,466	306,5	0,0034	0,0097	1,09								
Итого за день		1836	71,62	67,165	312,92	2113,8			75,57	1,127	1,156	591,58	10,45	1001,2	945,16	169,39	12,686	735,3	0,1043	0,0251	2,911								

Использованные источники

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией А.И.Здобнова и др., Москва, 2008г.
- Сборник рецептов блюд диетического питания, под редакцией В.И.Шагуна и др., Киев, 1989г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий национальных кухонь России, под редакцией А.П.Рубан и др., Москва, 1992г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Делта принт, 2010 г.
- Сборник рецептов кондитерских изделий под.ред.Бутейкис

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд в ОО

Для дополнительного обогащения рациона питания в ОО проводится С-витаминизация третьих

Питьевой режим в ОО организован с использованием кипяченой воды с соблюдением требований санитарных правил или с выдачей упакованной питьевой воды.

Витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется мед.работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, мин.веществах(суточная)			
Показатели	7-11 лет	Потребность в пищевых веществах	
		12 лет и старше	12 лет и старше(60%)
1 белки (г/сут)	77	46,2	54
2 жиры (г/сут)	79	47,4	55,2
3 углеводы (г/сут)	335	201	229,8
4 (ккал/сут) энергетическая ценность	2350	1410	1632
5 витамин С (мг/сут)	60	36	42
6 витамин В1 (мг/сут)	1,2	0,72	0,84
7 витамин В2 (мг/сут)	1,4	0,84	0,96
8 витамин А (рет. экв/сут)	700	420	540
9 витамин Д (мкг/сут)	10	6	6
10 кальций (мг/сут)	1100	660	720
11 фосфор (мг/сут)	1100	660	720
12 магний (мг/сут)	250	150	180
13 железо (мг/сут)	12	7,2	10,8
14 калий (мг/сут)	1100	660	720
15 йод (мг/сут)	0,1	0,06	0,06
16 селен (мг/сут)	0,03	0,018	0,03
17 фтор (мг/сут)	3	1,8	2,4

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20
Таблица 1

Среднесуточные нормы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка)		Количество продуктов в зависимости от возраста		Наименование продуктов	
		60% за время в школе	100% в школе	60% за время в школе	100% в школе
		7-11 лет		12 лет и старше	
Приложение N 7					
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20					
Таблица №2					
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					
	80	48	120	72	
Хлеб пшеничный					
	150	90	200	120	
Мука пшеничная					
	15	9	20	12	
Крупы, бобовые					
	45	27	50	30	
Макаронные изделия					
	15	9	20	12	
Картофель					
	187	112	187	112	
Овощи свежие, зелень					
	280	168	320	192	
Фрукты (плоды) свежие					
	185	111	185	111	
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник					
	15	9	20	12	
Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные					
	200	120	200	120	
Мясо I категории б/к					
	70	42	78	47	
Субпродукты (печень, язык, сердце)					
	30	18	40	24	
Птица (цельная-бройлеры потрошенные I кат)					
	35	21	53	32	
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- или малосоленое					
	58	35	77	46	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)					
	300	180	350	210	
Кисломолочные продукты (массовая доля жира)					
	150	90	180	108	
Творог (массовая доля жира не более 9%)					
	50	30	60	36	
Сыр					
	10	6	15	9	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)					
	10	6	10	6	
Масло сливочное					
	30	18	35	21	
Масло растительное					
	15	9	18	11	
Яйцо диетическое					
		24 шт		24	
Сахар***					
	30	18	35	21	
Кондитерские изделия					
	10	6	15	9	
Чай					
	1	0,6	2	1,2	
Какао					
	1	0,6	2	1,2	
Кофейный напиток					
	2	1,2	2	1,2	
Дрожжи хлебопекарные					
	0,2	0,12	0,3	0,18	
Соль йодированная					
	3	1,8	4	2,4	
Крахмал					
	3	1,8	5	3	
Специи					
	2	1,2	2	1,2	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах не менее)		
Показатели	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550
Обед	700	800
Полдник	300	350
Итого за день	1500	1700

Приложение №9
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20
Таблица 3

Тип организации	Принем пищи	Доля потребности в пищевых веществах и энергии за время в школе	
	Завтрак		20%
	Обед		30%
	Полдник		10%
Общественные организации	Итого за день	60%	
	Итого за день		

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20
Таблица 3

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 18 дней
Возраст 12 лет и старше

Дни	Пищевые вещества			Эн.цен.	Витамины										Минеральные вещества									
	Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Йод	Se	F							
1	67,58	78,78	318,47	2154,51	44,26	1,245	1,048	583,2	10,882	945,2	926,8	284,2	14,696	803,65	0,0964	0,02233	2,228							
2	60,84	69,825	273,12	1801,8	56,15	1,279	1,201	564,28	7,84	880,3	914,12	180,33	12,66	865,25	0,1058	0,03831	2,689							
3	55,36	53,665	240,54	1614,2	52,35	0,839	0,84	461,729	7,7	712,75	736,86	135,82	8,396	607,8	0,0746	0,02495	2,58							
4	65,31	75,125	295,73	2162,8	55,94	1,795	1,914	604,2	11,56	954	1021,95	274,32	15,42	936,5	0,0817	0,03418	3,2587							
5	61,66	65,475	316,3	2104,45	46,99	1,698	1,04	481,65	7,554	812,59	839,1	212,18	15,72	823,85	0,0975	0,00493	2,4364							
6	64,45	64,395	269,21	1954	64,07	1,174	1,122	608,33	13,98	966,1	943	173,79	14,06	708,38	0,091	0,03206	2,4088							
7	52,29	65,305	252,2	1857,76	55,54	1,06	0,991	481,679	3,54	854,8	890,06	200,17	11,7	669,8	0,0745	0,0063	1,29							
8	67,57	66,985	257,92	1925,71	54,68	1,946	1,118	601,95	16,98	995,4	971,3	160,63	14,18	657,45	0,1079	0,01756	1,943							
9	65,29	83,845	283,52	1789,6	52,2	1,309	1,305	514,38	10,122	821,7	912,17	211,42	13,81	869,45	0,0798	0,03971	2,409							
10	71,62	67,165	312,92	2113,8	75,57	1,127	1,156	591,579	10,45	1001,15	945,16	169,39	12,686	735,3	0,1043	0,02505	2,911							
Итого	631,97	690,565	2819,93	19478,63	557,75	13,472	11,735	5492,977	100,608	8943,99	9100,52	2002,25	133,328	7677,43	0,9135	0,24538	24,1539							
Дни	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10							
В среднем	63,197	69,0565	281,993	1947,863	55,775	1,3472	1,1735	549,2977	10,0608	894,399	910,052	200,225	13,3328	767,743	0,09135	0,024538	2,41539							