



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "Рудногорская СОШ"
Роз - /О.Е.Барискина/
30 "августа" 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**
для организации питания в общеобразовательных учреждениях
Нижнелимского муниципального района
на 2022-2027гг.



всесезонное

Муниципальное
Разработано МКУ "Ресурсный центр"
учреждение
"Ресурсный центр"
Технологический центр»

Шеф

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углево.															
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 1																				
Завтрак																				
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	611/2008	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025
	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	0,025
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	200	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 пшеничный	55	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за завтрак		545	17,85	20,42	82,2	590,7		15,92	0,432	0,263	97,3	5,4	311,3	274,3	40,2	4,31	154,4	0,0356	0,0056	0,33

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углево.															
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)		(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.эк в/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 1																				
Завтрак																				
	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	0,025
	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	0,22
	Компот с/фр+С	200	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 пшеничный	70	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 завтрак		600	21,47	23,2	95,6	675,2		16,18	0,513	0,229	106,6	5,9	355,1	315	48,3	5,08	162,7	0,0381	0,0067	0,402

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/ сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево. (г/сут)															
День 2																				
Завтрак																				
	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	55/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
	Гуляш (куриное филе)	90	9,5	10,3	14,9	133,4	591/2008	1,5	0,12	0,14	130,3	0,5	82	166,3	19,33	0,17	209,9	0,001	0,0006	0,25
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Чай полусладкий	200	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	15	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
Итого за завтрак		540	20,57	18,64	71,54	471,46		5,5	0,477	0,446	161,6	0,5	234	330,8	56,83	3,46	292,26	0,0138	0,0006	0,633

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.экв /сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углево															
День 2																				
Завтрак																				
	Свеж.огурец	100	1,08	0,11	2	10,8	55/2008	5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,0026	0	0,16
	Гуляш (куриное филе)	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
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	683/2008	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 полусладкий	200	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	15	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	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
Итого за завтрак		640	25,48	31,82	85,04	552,56		8,1	0,445	0,473	178,43	0,6	276,6	395,5	74,86	3,76	384,1	0,0243	0,03	0,79

Возраст 7-11лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углево															
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет. экв /сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 3																				
Завтрак																				
	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	58/2008	8,04	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013
	Рыба туш. в томате с овощами	90	6,5	11,1	17,1	155,7	486/2008	3,6	0,081	0,11	60,7	2,25	99	68,9	5,51	0,1	69,3	0,024	0,00022	0,21
	Картоф. пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
	Сок персиковый пром. натуральный	200	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
	Хлеб пшеничный	55	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за завтрак		555	19,57	21,6	83,4	573,3		25,93	0,441	0,434	183	5,82	307	283,2	45,8	3,28	189,4	0,045	0,00922	0,453

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углев.															
День 3																				
Завтрак																				
	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
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7,25	12,4	19	173	486/2008	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
	Сок персиковый пром.натуральный	200	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
	Хлеб пшеничный	70	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 завтрак		650	24,33	25,34	101,4	683		32,75	0,56	0,43	221,3	6,8	374,3	345,1	56,89	5,27	213,2	0,0525	0,01125	0,85

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод															
День 4																				
Завтрак																				
	Маринад овощной с томатом	60	1,92	5,22	8,2	85,2	827/2008	8,5	0,04	0,048	19,2	0	15,6	33	19	0,66	21	0,0015	0	0,0024
	Плов	240	10,6	9,3	13,2	92	31/2008	0,82	0,07	0,22	200	0	18,9	70,4	59,6	0,9	191,6	0,002	0,017	1,2
	К-т из кураги +С	200	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	40	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
Итого за завтрак		540	17,13	16,1	61,2	411,2		21,51	0,32	0,426	252,2	1,08	135,5	221,2	104	3,44	238,76	0,0107	0,017	1,3704

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод															
День 4																				
Завтрак																				
	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
	Плов	280	12,2	10,7	15,2	106	31/2008	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 кураги +С	200	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	60	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
Итого за завтрак		640	22,17	21,7	79,7	544		27,51	0,245	0,433	295	1,08	166,3	283,8	137,8	4,08	323,1	0,0132	0,02	1,604

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод.															
День 5																				
Завтрак																				
	Икра кабачковая	60	0,72	7,85	4,62	96,8	промыш.	2,8	0,018	0,018	66,8	0	69,2	38	27,8	0,48	211	0	0	0,3
	Тефтели с рисом с/с	90	6,8	7,8	17,8	186	619/2008	0,87	0,09	0,11	27	0,09	90,6	73,3	16,4	0,72	49	0,02	0	0,37
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	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 пшеничный	55	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за завтрак		555	19,04	24,27	90,02	685,3		16,89	0,367	0,286	160	1,29	367,1	303,1	74,4	4,49	342,8	0,0446	0,001	0,966

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А Д (рет.экв/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)	
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 5																				
Завтрак																				
	Икра кабачковая	100	1,2	13,1	7,7	121	промыш.	4,7	0,03	0,03	131,3	0	105,3	53,3	46,3	0,8	252	0	0	
	Тефтели 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 пшеничный	70	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 завтрак		650	23,14	32,32	106,7	802		18,94	0,46	0,26	233,4	1,3	447,8	359,8	101,9	5,6	392	0,0481	0,002	0,776

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минералы								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 6																				
Завтрак																				
	Шоколад пром. производства	50	4,1	4,2	15,6	134,8	промыш.	0	0,015	0,035	0	0	22,5	67	40	0,01	43,15	0	0,005	0,01
	Жаркое из куриного филе	240	12,2	17,7	22,5	301	590/2008	11,7	0,15	0,14	0,55	0,19	40	183,6	48,2	1,9	360	0,12	0,009	0,17
	Чай полусл. с лимоном	200	0,36	0,09	9,44	50,06	639/1989	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
Итого за завтрак		530	20,62	23,57	67,54	609,86		12,07	0,355	0,333	0,55	0,19	116,7	325,4	115,2	3,85	420,31	0,1212	0,014	0,288

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минералы								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 6																				
Завтрак																				
	Шоколад пром.производства	50	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
	Жаркое из курного филе	280	14,3	20,7	26,3	351	590/2008	13,6	0,18	0,015	0,6	0,22	46,7	214	56,2	2,2	420	0,14	0,01	0,19
	Чай полусл.с лимоном	200	0,36	0,09	9,44	50,06	639/1989	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	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
Итого за завтрак		590	27,34	29,81	91,64	802,66		14,06	0,279	0,164	0,6	0,22	154,4	426	159,2	4,216	547,7	0,1417	0,018	0,51

Возраст 7-11лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 7																				
Завтрак																				
	Котлеты,биточки рубл.из кур	90	11,3	12,6	6,8	187	667/2005	1,5	0,14	0,19	20,3	0,14	27	129,6	15,3	1,08	65,3	0,0054	0,00018	0,16
	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
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	200	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 пшеничный	55	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за завтрак		545	23,1	22,22	72,3	574,9		12,07	0,422	0,373	137,9	1,04	225,6	345,5	49,2	4,42	164	0,0284	0,00518	0,44

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет. экв/ сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод.															
День 7																				
Завтрак																				
	Котлеты, биточки рубл. из кур	100	12,6	14	7,6	208	667/2005	1,68	0,16	0,22	22,6	0,16	30,2	144	17	1,2	72,6	0,006	0,0002	0,25
	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
	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	0,22
	Компот с/фр+С	200	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 пшеничный	70	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 завтрак		600	27,32	25,6	84,8	668,4		12,31	0,513	0,359	146,1	1,06	263,5	393,2	58,1	5,25	174,5	0,0305	0,0062	0,6

Возраст 7-11 лет																					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F	
			(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)			(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рег.экв/ сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 8																					
Завтрак																					
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	611/2008	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025	
	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	0,025	
	Каша гречневая рассыпч.	150	4,96	4,42	15,81	119	679/2008	0,12	0,11	0,08	25,6	0,48	63,5	86,2	7,21	0,62	41,3	0,012	0,00011	0,19	
	Сок персиковый пром.натуральный	200	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	
	Хлеб ржаной	40	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108	
Итого за завтрак		530	16,12	17,8	71,31	571,8		15,01	0,51	0,39	114	4,98	261,7	297,6	47,21	3,43	144,46	0,0258	0,00071	0,348	

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет. экв/ сут)	Д (мкг/сут)	Са	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 8																				
Завтрак																				
	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	0,025
	Каша гречневая рассыпч.	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
	Сок персиковый пром.натуральный	200	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
	Хлеб ржаной	60	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
Итого за завтрак		590	19,92	20,2	87,1	669,6		15,32	0,425	0,345	122,5	5,57	301	351,8	61,5	3,67	199,3	0,0293	0,00083	0,432

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецентур ы	С	В1	В2	А (рет.экв/ сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 9																				
Завтрак	Каша мол.рисовая	150	3,37	3,6	19,6	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	76	55,5	8	0,9	21	0,005	0	0,08
40/10/10	Бул.с маслом,сыром	60	4,03	5	18,2	111	1-3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Какао со сгущ. молоком	200	3,8	2,65	7,8	116	649/1989	2,69	0,047	0,16	17	0,9	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056
	Фрукты свежие(мандарины)	185	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		595	13,17	11,52	57,1	395		22,69	0,267	0,34	88,29	1,655	272,2	179,1	28,6	2,94	131,4	0,025	0	0,265

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет. экв./сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 9																				
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
60/10/15	Бул.с маслом,сыром	85	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
	Какао со сгущ. молоком	200	3,8	2,65	7,8	116	649/1989	2,69	0,047	0,16	17	0,9	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056
	Фрукты свежие(мандарины)	185	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		670	15,58	13,75	69,4	473,2		25,67	0,307	0,38	99,65	1,89	303,4	203,1	32,77	3,38	142,9	0,0287	0	0,305

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.экв/ сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод.															
День 10																				
Завтрак	Каша мол.пшеничная	150	3,3	3,2	19,8	81	384/2008	5,15	0,05	0,01	45,6	1,1	31,4	53,6	4,3	1,2	21,6	0,005	0,0002	0,17
40/10/10	Бул.с маслом,сыром	60	4,03	5	18,2	111	1-3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Чай полусладкий	200	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	15	0	0	0
	Фрукты свежие(яблоки)	185	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		595	7,69	8,29	53,44	289,66		13,58	0,21	0,188	90,2	1,255	105,9	116,2	20,4	3,76	112,2	0,024	0,0002	0,45

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет. экв/ сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводь (г/сут)															
День 10																				
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
60/10/15	Бул.с маслом,сыром	85	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 полусладкий	200	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	15	0	0	0
	Фрукты свежие(яблоки)	185	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		670	10,08	10,38	65,84	352,26		15,74	0,24	0,211	95,2	1,65	122,5	139,5	23,3	4,3	123,9	0,027	0,0002	0,52

Использованные источники

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией А.И.Здобнова и др., Москва, 2008г.

Сборник рецептур блюд диетического питания, по редакцией В.И.Шалуна и др., Киев, 1989г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь России, под редакцией А.П.Рубан и др., Москва, 1992г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010 г.

Сборник рецептур кондитерских изделий под ред. Бутейкис

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд в ОО используется соль пищевая йодированная

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

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

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, мин. веществах (суточная)					
	Показатели	Потребность в пищевых веществах			
		7-11 лет	7-11(20%)	12 лет и старше	12 лет и старше(20%)
1	белки (г/сут)	77	15,4	90	18
2	жиры (г/сут)	79	15,8	92	18,4
3	углеводы (г/сут)	335	67	383	76,6
4	энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	470	2720	544
5	витамин С (мг/сут)	60	12	70	14
6	витамин В1 (мг/сут)	1,2	0,24	1,4	0,28
7	витамин В2 (мг/сут)	1,4	0,28	1,6	0,32
8	витамин А (рет. экв/сут)	700	140	900	180
9	витамин D (мкг/сут)	10	2	10	2
10	кальций (мг/сут)	1100	220	1200	240
11	фосфор (мг/сут)	1100	220	1200	240
12	магний (мг/сут)	250	50	300	60
13	железо (мг/сут)	12	2,4	18	3,6
14	калий (мг/сут)	1100	220	1200	240
15	йод (мг/сут)	0,1	0,02	0,1	0,02
16	селен (мг/сут)	0,03	0,006	0,05	0,01
17	фтор (мг/сут)	3	0,6	4	0,8

Приложение N 7				
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20				
Таблица №2				
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка)				
Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста			
	100%	20% за время в школе	100%	20% за время в школе
	7-11 лет		12 лет и старше	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	16	120	24
Хлеб пшеничный	150	30	200	40
Мука пшеничная	15	3	20	4
Крупы, бобовые	45	9	50	10
Макаронные изделия	15	3	20	4
Картофель	187	37,4	187	37,4
Овощи свежие, зелень	280	56	320	64
Фрукты (плоды) свежие	185	37	185	37
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	3	20	4
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	40	200	40
Мясо I категории б/к	70	14	78	15,6
Субпродукты(печень,язык,сердце)	30	6	40	8
Птица(цыплята-бройлеры потрошенные I кат)	35	7	53	10,6
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- или малосоленое	58	11,6	77	15,4
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	60	350	70
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	30	180	36
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	50	10	60	12
Сыр	10	2	15	3
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	2	10	2
Масло сливочное	30	6	35	7
Масло растительное	15	3	18	3,6
Яйцо диетическое	штг	8	штг	8
Сахар***	30	6	35	7
Кондитерские изделия	10	2	15	3
Чай	1	0,2	2	0,4
Какао	1	0,2	1,2	0,24
Кофейный напиток	2	0,4	2	0,4
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,04	0,3	0,06
Соль йодированная	3	0,6	4	0,8
Крахмал	3	0,6	5	1
Специи	2	0,4	2	0,4

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Таблица 3

Тип организации	Прием пищи	Доля потребности в пищевых веществах и энергии за время в школе
Общеобразовательные организации	Завтрак	20%

Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах не менее)		
Показатели	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550

**Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20**

Таблица 3

Блюдо		Масса порций	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюдо завтрака)	150-200	200-250
2	Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
3	Первое блюдо	200-250	250-300
4	Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
5	Гарнир	150-200	180-230
6	Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
7	Фрукты	100	100

Расход продуктов за 10 дней 7-11 лет												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	
сыр,г									10	10	20	
хлеб пшеничный	55		55		55		55		40	40	300	
хлеб ржаной		40		40		40		40			160	
фрукты свежие									185	185	370	
соки			200					200			400	

Расход продуктов за 10 дней 12 лет и старше												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	
сыр,г									15	15	30	
хлеб пшеничный	70		70		70		70		60	60	400	
хлеб ржаной		60		60		60		60			240	
фрукты свежие									185	185	370	
соки			200					200			400	

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 10 дней

Возраст 7-11 лет

Дни	Пищевые вещества			Эн.цен.	Витамины					Минеральные вещества							
	Б	Ж	У		К	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se
1	17,85	20,42	82,2	590,7	15,92	0,432	0,263	97,3	5,4	311,3	274,3	40,2	4,31	154,4	0,0356	0,0056	0,33
2	20,57	18,64	71,54	471,46	5,5	0,477	0,446	161,6	0,5	234	330,8	56,83	3,46	292,26	0,0138	0,0006	0,633
3	19,57	21,6	83,4	573,3	25,93	0,441	0,434	183	5,82	307	283,2	45,8	3,28	189,4	0,045	0,00922	0,453
4	21,83	18,12	80,8	534,2	21,6	0,5	0,536	252,2	1,08	191,5	279,2	122,4	5,04	269,16	0,0187	0,018	1,4204
5	19,04	24,27	90,02	685,3	16,89	0,367	0,286	160	1,29	367,1	303,1	74,4	4,49	342,8	0,0446	0,001	0,966
6	20,62	23,57	67,54	609,86	12,07	0,355	0,333	0,55	0,19	116,7	325,4	115,2	3,85	420,31	0,1212	0,014	0,288
7	23,1	22,22	72,3	574,9	12,07	0,422	0,373	137,9	1,04	225,6	345,5	49,2	4,42	164	0,0284	0,00518	0,44
8	16,12	17,8	71,31	571,8	15,01	0,51	0,39	114	4,98	261,7	297,6	47,21	3,43	144,46	0,0258	0,00071	0,348
9	13,17	11,52	57,1	395	22,69	0,267	0,34	88,29	1,655	272,2	179,1	28,6	2,94	131,4	0,025	0	0,265
10	7,69	8,29	53,44	289,66	13,58	0,21	0,188	90,2	1,255	105,9	116,2	20,4	3,76	112,2	0,024	0,0002	0,45
Итого	179,56	186,45	729,65	5296,18	161,26	3,981	3,589	1285,04	23,21	2393	2734,4	600,24	38,98	2220,39	0,3821	0,05451	5,5934
дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
в среднем	17,956	18,645	72,965	529,618	16,126	0,3981	0,3589	128,504	2,321	239,3	273,44	60,024	3,898	222,039	0,03821	0,005451	0,55934

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 10 дней

Возраст 12 лет и старше

Дни	Пищевые вещества			Эн. цен.	Витамины					Минеральные вещества							
	Б	Ж	У		К	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se
1	21,47	23,2	95,6	675,2	16,18	0,513	0,229	106,6	5,9	355,1	315	48,3	5,08	162,7	0,0381	0,0067	0,402
2	25,48	31,82	85,04	552,56	8,1	0,445	0,473	178,43	0,6	276,6	395,5	74,86	3,76	384,1	0,0243	0,03	0,79
3	24,33	25,34	101,4	683	32,75	0,56	0,43	221,3	6,8	374,3	345,1	56,89	5,27	213,2	0,0525	0,01125	0,85
4	22,17	21,7	79,7	544	27,51	0,245	0,433	295	1,08	166,3	283,8	137,8	4,08	323,1	0,0132	0,02	1,604
5	23,14	32,32	106,7	802	18,94	0,46	0,26	233,4	1,3	447,8	359,8	101,9	5,6	392	0,0481	0,002	0,776
6	27,34	29,81	91,64	802,66	14,06	0,279	0,164	0,6	0,22	154,4	426	159,2	4,216	547,7	0,1417	0,018	0,51
7	27,32	25,6	84,8	668,4	12,31	0,513	0,359	146,1	1,06	263,5	393,2	58,1	5,25	174,5	0,0305	0,0062	0,6
8	19,92	20,2	87,1	669,6	15,32	0,425	0,345	122,5	5,57	301	351,8	61,5	3,67	199,3	0,0293	0,00083	0,432
9	15,58	13,75	69,4	473,2	25,67	0,307	0,38	99,65	1,89	303,4	203,1	32,77	3,38	142,9	0,0287	0	0,305
10	10,08	10,38	65,84	352,26	15,74	0,24	0,211	95,2	1,65	122,5	139,5	23,3	4,3	123,9	0,027	0,0002	0,52
Итого	216,83	234,12	867,22	6222,88	186,58	3,987	3,284	1498,78	26,07	2764,9	3212,8	754,62	44,606	2663,4	0,4334	0,09518	6,789
дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
в среднем	21,683	23,412	86,722	622,288	18,658	0,3987	0,3284	149,878	2,607	276,49	321,28	75,462	4,4606	266,34	0,04334	0,009518	0,6789

ВЫПИСКА ИЗ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Кисломолочные продукты промышленного производства

№ рецептуры 653, сборник 1989г.

Технология приготовления: Кисломолочные продукты промышленного производства перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи $15^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$, но не более одного часа. Кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей. Температура подачи не ниже $+15^{\circ}\text{C}$.

Требования к качеству кисломолочных продуктов:

Внешний вид: стакан с густой жидкостью белого или светло-кремового цвета

Консистенция: жидкая сметанообразная

Цвет: от белого до светло-кремового

Вкус: молочно-кислый

Запах: кисломолочных продуктов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

СОКИ ПЛОДОВОЯГОДНЫЕ

№ рецептуры 668 сборник 1989г.

Технология приготовления: Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания. Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы непосредственно перед отпуском. Температура подачи блюда от 7°C до 14°C .

Требования к качеству: Внешний вид: сок налит в стакан. Консистенция: жидкая. Цвет: соответствует виду сока. Запах: соответствует виду сока. Вкус: соответствует виду сока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ОЛАДЬИ из ПЕЧЕНИ

№ рецептуры 622 сборник 2008г.

Технология приготовления: Подготовленную печень пропускают через мясорубку, соединяют с натертым черствым хлебом, добавляют масло сливочное, соль и разделяют в виде лепешек по 2-3 шт. на порцию, затем обжаривают без образования корочки. До готовности доводят в жарочном шкафу, подливая немного бульона.

Температура подачи блюда 65°C градусов.

Требования к качеству: Внешний вид - форма овальная или круглая, изделия толщиной 10—12 мм, хорошо прожарены, с обеих сторон покрыты румяной корочкой. Вкус и запах - жареной печени, вкус в меру соленый, аромат печени. Цвет - от коричневого до темно-коричневого. Консистенция - сочная, рыхлая, мягкая.