



Утверждаю :

Директор школы
МКОУ СОШ № 2

г.Тайшета

А. Н. Лымарь.

« *15* » *07* 2024

Перспективное меню на осеннее – зимний период для организации питания
детей многодетные и малоимущие, родительская плата, гособеспечение.
с 12 до 18 лет

Наименование сборника рецептур :

Единый сборник технологических нормативов ,
рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.

А.Я. Перевалов,

Н.В. Тапешкина

Издание 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021.-410с

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Ст. школьники многодетные и малоимущие, родительская плата, гособеспечение

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
217	Каша рисовая вязкая	250	7,330	8,120	45,800	286,550	0,100	1,550	0,000	0,000	153,125	81,225	27,875	0,675
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,020	39,820	0,000	0,100	0,000	0,000	14,440	0,000	2,040	0,860
574	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	63,200	18,800	1,560
576	Батон	40	3,000	1,160	20,560	104,800	0,044	0,000	0,000	0,000	7,600	26,000	5,200	0,480
470	Кисломолочный напиток	125	3,750	1,250	5,000	50,000	0,050	0,875	0,000	0,000	150,000	0,000	0,000	0,125
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,560	2,610	0,000	34,300	0,003	0,070	0,026	0,000	90,000	59,000	5,000	0,090
	ОБЕД													
217	Каша рисовая вязкая	250	7,330	8,120	45,800	286,550	0,100	1,550	0,000	0,000	153,125	81,225	27,875	0,675
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,020	39,820	0,000	0,100	0,000	0,000	14,440	0,000	2,040	0,860
574	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	63,200	18,800	1,560
576	Батон	40	3,000	1,160	20,560	104,800	0,044	0,000	0,000	0,000	7,600	26,000	5,200	0,480
470	Кисломолочный напиток	125	3,750	1,250	5,000	50,000	0,050	0,875	0,000	0,000	150,000	0,000	0,000	0,125
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,560	2,610	0,000	34,300	0,003	0,070	0,026	0,000	90,000	59,000	5,000	0,090
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,220	39,540	189,820	1283,340	0,556	5,190	0,052	0,000	864,130	458,850	117,830	7,640

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Ст. школьники многодетные и малоимущие, родительская плата, гособеспечение

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность.	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	---------------	---------------------	--------------------------	--------------	--------------------------

		г	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
148	Овощи свежие (порциями)	40	0,320	0,040	1,000	5,600	0,012	4,000	0,004	0,000	9,200	16,800	5,600	0,240
377	Пюре картофельное	150	3,160	5,350	20,970	145,260	0,150	24,600	0,000	0,000	41,115	70,470	27,945	1,140
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	100	12,110	14,320	11,490	223,430	0,050	0,800	0,010	0,000	114,130	33,050	4,080	0,280
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
460	Чай с молоком	200	1,660	1,600	12,380	69,820	0,020	0,760	0,000	0,000	72,180	0,000	1,540	0,900
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ОБЕД													
148	Овощи свежие (порциями)	40	0,320	0,040	1,000	5,600	0,012	4,000	0,004	0,000	9,200	16,800	5,600	0,240
377	Пюре картофельное	150	3,160	5,350	20,970	145,260	0,150	24,600	0,000	0,000	41,115	70,470	27,945	1,140
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	100	12,110	14,320	11,490	223,430	0,050	0,800	0,010	0,000	114,130	33,050	4,080	0,280
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
460	Чай с молоком	200	1,660	1,600	12,380	69,820	0,020	0,760	0,000	0,000	72,180	0,000	1,540	0,900
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,100	45,240	157,780	1215,820	0,638	89,320	0,812	0,000	570,450	368,040	112,730	8,030

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Ст. школьники многодетные и малоимущие, родительская плата, гособеспечение

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
69	Бутерброды с маслом (1-й	50	2,540	13,470	14,160	182,320	0,060	0,000	0,000	0,000	12,785	0,000	0,000	0,605
466	Кофейный напиток на	200	3,060	3,580	21,460	130,600	0,020	0,380	0,020	0,000	124,580	83,220	14,680	0,080
325	Азу	240	37,100	39,790	12,500	557,620	0,072	6,768	0,000	0,000	32,640	24,360	5,880	0,768
574	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	63,200	18,800	1,560
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ОБЕД													
69	Бутерброды с маслом (1-й	50	2,540	13,470	14,160	182,320	0,060	0,000	0,000	0,000	12,785	0,000	0,000	0,605
466	Кофейный напиток на	200	3,060	3,580	21,460	130,600	0,020	0,380	0,020	0,000	124,580	83,220	14,680	0,080
325	Азу	240	37,100	39,790	12,500	557,620	0,072	6,768	0,000	0,000	32,640	24,360	5,880	0,768
574	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	63,200	18,800	1,560
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,280	114,940	149,060	2007,880	0,550	43,296	0,824	0,000	449,210	416,960	101,920	8,056

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Ст. школьники многодетные и малоимущие, родительская плата, гособеспечение

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
299	Рыба, тушенная в томате с	160	18,380	5,300	8,160	153,070	0,128	4,448	0,016	0,000	42,976	243,360	36,096	0,928
386	Рис припущенный	130	3,290	4,060	34,060	185,930	0,039	0,000	0,000	0,000	9,750	68,835	23,920	0,481
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,000	0,000	1,680	6,320	0,000	0,000	0,000	0,000	9,000	0,000	2,000	0,000
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ОБЕД													
299	Рыба, тушенная в томате с	160	18,380	5,300	8,160	153,070	0,128	4,448	0,016	0,000	42,976	243,360	36,096	0,928
386	Рис припущенный	130	3,290	4,060	34,060	185,930	0,039	0,000	0,000	0,000	9,750	68,835	23,920	0,481
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,000	0,000	1,680	6,320	0,000	0,000	0,000	0,000	9,000	0,000	2,000	0,000
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,940	21,340	153,900	1018,240	0,508	37,896	0,816	0,000	220,652	751,790	158,432	5,728

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Ст. школьники многодетные и малоимущие, родительская плата, гособеспечение

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
285	Пудинг творожный запеченный	220	36,010	22,350	46,020	521,660	0,176	0,946	0,198	0,000	350,020	493,108	59,796	2,090
471	Молоко сгущенное	10	0,720	0,850	5,550	32,800	0,006	0,100	0,005	0,000	30,700	21,900	3,400	0,020
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
580	Вафли	60	1,920	1,680	48,660	205,260	0,024	0,360	0,048	0,000	6,000	19,800	1,200	0,360
574	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	63,200	18,800	1,560
462	Какао с молоком	200	3,480	3,560	14,920	104,840	0,040	1,300	0,000	0,000	128,100	15,720	11,240	0,660
	ОБЕД													
285	Пудинг творожный запеченный	220	36,010	22,350	46,020	521,660	0,176	0,946	0,198	0,000	350,020	493,108	59,796	2,090
471	Молоко сгущенное	10	0,720	0,850	5,550	32,800	0,006	0,100	0,005	0,000	30,700	21,900	3,400	0,020
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
580	Вафли	60	1,920	1,680	48,660	205,260	0,024	0,360	0,048	0,000	6,000	19,800	1,200	0,360

267	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,028	0,000	0,104	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000
256	Макаронные изделия отварные	150	5,680	4,350	36,060	206,340	0,090	0,000	0,000	0,000	11,430	44,370	8,160	0,840
349	Тефтели из говядины в	100	13,120	8,160	8,850	161,400	0,070	2,290	0,000	0,000	48,970	124,010	16,530	1,860
496	Напиток из шиповника	200	0,800	0,000	21,980	89,100	0,020	200,000	0,000	0,000	21,300	0,000	2,000	5,040
574	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	63,200	18,800	1,560
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,240	35,480	187,160	1306,080	0,662	433,580	0,992	0,000	316,600	692,160	123,780	22,630

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Ст. школьники многодетные и малоимущие, родительская плата, гособеспечение

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
100	Рассольник ленинградский	200	1,700	4,300	13,700	100,780	0,080	13,260	0,000	0,000	18,540	43,060	17,840	0,720
347	Котлеты "Школьные"	90	15,270	15,260	14,800	255,070	0,045	0,234	0,000	0,000	47,160	32,445	6,642	0,369
459	Чай с лимоном	200	0,260	0,000	10,240	42,260	0,000	2,980	0,000	0,000	17,300	1,600	2,900	0,900
574	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	63,200	18,800	1,560
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ОБЕД													
100	Рассольник ленинградский	200	1,700	4,300	13,700	100,780	0,080	13,260	0,000	0,000	18,540	43,060	17,840	0,720
347	Котлеты "Школьные"	90	15,270	15,260	14,800	255,070	0,045	0,234	0,000	0,000	47,160	32,445	6,642	0,369
459	Чай с лимоном	200	0,260	0,000	10,240	42,260	0,000	2,980	0,000	0,000	17,300	1,600	2,900	0,900
574	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	63,200	18,800	1,560
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,340	40,380	130,300	1063,020	0,496	61,948	0,784	0,000	275,200	356,010	115,564	9,128

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Ст. школьники многодетные и малоимущие, родительская плата, гособеспечение

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
328	Жаркое по-домашнему	200	19,720	17,800	33,680	374,020	0,240	41,200	0,000	0,000	27,540	125,280	47,880	1,940
17	Салат из свежих помидоров	60	0,340	3,710	2,390	43,700	0,084	25,650	0,114	0,000	11,400	14,820	11,400	1,308
63	Бутерброды с сыром (1-й	30	4,560	5,710	6,960	94,750	0,030	0,372	0,054	0,000	138,021	71,994	6,666	0,384

487	Компот из яблок с лимоном	200	0,320	0,220	15,240	65,920	0,020	10,680	0,000	0,000	22,040	8,580	7,960	1,200
574	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	63,200	18,800	1,560
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ОБЕД													
328	Жаркое по-домашнему	200	19,720	17,800	33,680	374,020	0,240	41,200	0,000	0,000	27,540	125,280	47,880	1,940
17	Салат из свежих помидоров	60	0,340	3,710	2,390	43,700	0,084	25,650	0,114	0,000	11,400	14,820	11,400	1,308
63	Бутерброды с сыром (1-й	30	4,560	5,710	6,960	94,750	0,030	0,372	0,054	0,000	138,021	71,994	6,666	0,384
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,320	0,220	15,240	65,920	0,020	10,680	0,000	0,000	22,040	8,580	7,960	1,200
574	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	63,200	18,800	1,560
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,760	56,140	169,360	1423,580	0,994	184,804	1,120	0,000	507,202	643,148	208,612	14,814

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Ст. школьники многодетные и малоимущие, родительская плата, гособеспечение

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
375	Плов из отварной птицы	230	15,960	19,890	40,620	405,490	0,069	2,852	0,000	0,000	14,651	88,964	28,543	0,782
501	Соки овощные, фруктовые и	200	1,000	0,000	20,200	84,440	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
5	Салат из капусты белокачанной	60	0,730	3,650	1,990	44,040	0,018	15,840	0,006	0,000	19,782	19,128	8,076	0,318
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ОБЕД													
375	Плов из отварной птицы	230	15,960	19,890	40,620	405,490	0,069	2,852	0,000	0,000	14,651	88,964	28,543	0,782
501	Соки овощные, фруктовые и	200	1,000	0,000	20,200	84,440	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440
5	Салат из капусты белокачанной	60	0,730	3,650	1,990	44,040	0,018	15,840	0,006	0,000	19,782	19,128	8,076	0,318
82	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	14,500	0,392	0,000	40,600	37,700	11,600	1,015
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,980	49,700	191,720	1395,540	0,388	74,384	0,796	0,000	194,066	371,584	123,638	10,710

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	583,080	503,520	1796,700	14097,300	6,404	1032,564	8,310	0,000	4732,680	5638,732	1359,248	106,996