УТВЕРЖДАЮ:

И.О.Директора МБОУ СОШ №5

г. Амурска

Н.В.Родионова

«___» _____ 2023 г.

Перспективное 10-дневное меню для детей,возрастная группа с 7 до 11 лет на 2023-2024 год МБОУ СОШ№5 г.Амурска

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 1	Каша манная молочная жидкая	185	11,8	14,05	59,8	431,56	107
Завтрак	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	153,92	269
	Сыр порционно	10	3,48	4,42	0	54,6	366
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого завтрак		629	23,59	23,71	117,94	838,26	
норма		***500***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
итого за завтрак							
	Винегрет овощной	60	0,76	5,084	4,99	77,56	1
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	3,064	8,51	75,26	63
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	161,09	227
	Гуляш из свинины	120	15,06	13,95	6,62	165,5	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	26,59	113,79	283
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого обед		779	27,37	27,96	104,98	708,13	
норма		***700***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
итого за день		***1200***	***46,2***	***47,4***	***201***	***1410***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
день 2			**белки**	**жиры**	**углеводы**		
завтрак	Капуста тушеная с мясом	240	21,39	23,93	59,74	506,43	ТК (235+191)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
итого за завтрак		689	27,31	24,7	100,53	706	
норма		***500***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
день 2	Салат из свежих огурцов	60	0,45	6,04	1,8	62,16	16
	Суп картофельный с макароннь	200	2,68	2,99	32,18	129,27	47
завтрак	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	182,66	241
	Котлеты,биточки,шницели	95	12,820	14,06	6,89	212,1	189
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0	15,2	60,64	282
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за завтрак		754	23,110	29,72	102,32	761,76	
норма		***700***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
итого за день		***1200***	***46,2***	***47,4***	***201***	***1410***	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)
СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3	Омлет натуральный	180	17,9	19,11	28,64	322,82	132
Завтрак	Сыр порционно	10	3,48	4,42	0	54,6	366
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	50,01	214,05	287
итого за завтрак		439	26,58	25,7	101,6	706,4	
норма		***500***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	4
	Рассольник "Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Биточки куринные	95	13,22	9,42	9,02	172,82	209
	Рис припущенный	150	2,48	3,63	15,18	143,37	225
	Кисель из концентрата плодово-ягодная	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		754	25,38	25,7	105,26	709	
норма		***700***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
итого за день		***1200***	***46,2***	***47,4***	***201***	***1410***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4	Свежий огурец порционно	60	0,48	0,06	1,98	8,4	246
завтрак	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	241
	Биточки куринные	95	17,67	17,31	48,23	376,63	209
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за завтрак		554	25,27	24	108,5	709,1	
норма		***500***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
обед	Салат из свеклы с чесноком	60	2,7	2,82	14,98	56,4	28
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	14,65	88,89	37
	Плов со свининой	200	18,92	20,69	33,71	388,24	193
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0	15,2	60,64	282
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		709	27,1	29,41	101,49	709,1	
норма		***700***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
итого за день		***1200***	***46,2***	***47,4***	***201***	***1410***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	4,6	23	246
Завтрак	Котлета из говядины и свинины	95	18,9	18,06	47,55	469,2	189
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	249,22	227
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за завтрак		554	23,87	24,13	125,73	917,97	
норма		***500***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
обед	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,35	22
	Суп картофельный с клецками	230	3,08	2,7	13,33	91,95	46
	Кнели из кур с рисом	95	12,71	12,77	13,09	164,9	208
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	25,3	157,87	219
	Кисель из концентрата плодово-ягодная	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		784	27,37	25,76	106,45	714,19	
норма		***700***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)
СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда		пищевые вещества			энерг	№ рецептуры
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	
день 6	Каша "Дружба"	185	13,69	16,41	52,95	339,55	102
Завтрак	Сыр порционно	10	3,48	4,42	0	54,6	366
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	25,01	214,05	287
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за завтрак		629	23,11	23,74	120,15	806,38	
норма		*500*	*23,1*	*23,7*	*100,5*	*705*	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	6,04	1,8	62,16	16
	Суп лапша домашняя	215	2,1	4,2	12	94,06	56
	Котлеты,биточки,шницели	95	6,820	14,06	6,89	165,1	189
	Пюре из гороха с маслом	150	10,87	3,75	31,7	156,66	130
	Кисель из концетрата плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		769	25,40	28,62	104,36	709,10	
норма		*700*	*23,1*	*23,7*	*100,5*	*705*	
итого за день		*1200*	*46,2*	*47,4*	*201*	*1410*	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 7	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	38,39	228,75	219
Завтрак	Гуляш из свинины	120	11,03	18,16	7,89	248,65	180
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за завтрак		704	24,42	24,9	100,51	724,22	
норма		***500***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	5,05	5,53	79,97	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	5,32	16,94	90,58	63
	Жаркое по-домашнему	220	18,37	17,33	32,45	332,08	181
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		729	25,1	23,27	100,53	709,54	
норма		***700***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
итого за день		***1200***	***46,2***	***47,4***	***201***	***1410***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 8	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	4,6	23	246
Завтрак	Пюре из гороха с маслом	150	11,3	3,84	38,13	146,14	130
	Оладьи из печени	95	16,81	20,3	23,98	373,2	282 москва
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
итого за завтрак		554	33,08	24,92	104,97	718,89	
норма		***500***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,63	6,06	2,23	66,08	18
	Суп картоф. с БОБОВЫМИ	200	1,87	3,11	10,89	85,03	45
	Гуляш из свинины	120	11,25	14,06	3,05	198,65	180
	Каша гречневая	150	8,08	2,43	40,02	125,45	219
	Кисель из концентрата плодово-ягодная	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		779	26,99	26,23	108,16	706,33	
норма		***700***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
итого за день		***1200***	***46,2***	***47,4***	***201***	***1410***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 9	Запеканка из творога со сг.молоком	165	20,18	22,93	60,75	507,44	141
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
итого за завтрак		614	26,1	23,7	101,54	707,01	
норма		***500***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
обед	Салат из свежих помидоров и перца	60	0,63	6,06	2,23	66,08	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225	7,71	5,38	15	110,49	48
	Биточки мясные	95	9,61	10,55	7,32	159,08	189
	Рис припущенный	150	2,48	3,63	25,18	143,37	225
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		779	24,79	26,19	100,57	707,74	
норма		***700***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
итого за день		***1200***	***46,2***	***47,4***	***201***	***1410***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
день 10			**белки**	**жиры**	**углеводы**		
Завтрак	Плов из отварной свинины	200	22,8	23,69	47,27	462,92	193
	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	296
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за завтрак		634	28,39	26,2	102,5	728,26	
норма		***500***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
обед	Винегрет овощной	60	0,76	5,3	4,99	77,56	1
	Свекольник	200	4,54	5,07	8,04	83,33	43
	Тефтели из свинины с рисом(ёжики)	90	8,24	12,17	8,9	176,53	202
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	31,32	140,86	227
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		749	23,420	28,400	104,090	707,000	
норма		***700***	***23,1***	***23,7***	***100,5***	***705***	
итого за день		***1200***	***46,2***	***47,4***	***201***	***1410***	

ПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАЯ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ,ВОЗРАСТ С 7 лет до 11 лет по МБОУ СОШ №5 г. Амурска на 2023-2024 уч. год

к-во дней						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10		С 7 ДО11
№	наименование	норма	ДОЛЯ	ДОЛЯ		Фактически выдано продуктов по дням в качестве горячего завтрака, с 7 до 11 лет для меню ЗАВТРАК										Всего	ср. на 1	ДОЛЯ
п/г	ЭЛЕМЕНТОВ	СУТОЧНАЯ	НА ЗАВТРАК В % 20%	НА ЗАВТРАК В % 25%		1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	за 10 дн	чел	факт в%
						каша манная	кап.туш с мясом	омлет	карт пюре с бит кур	макароны с кот	каша дружба	каша греч с гуляш	пюре из гороха с олад из печ	запек	плов			
1	БЕЛКИ (Г)	77	15,4	19,25		23,59	27,31	26,58	25,27	23,87	23,11	24,420	33,13	26,1	27,460	260,8	26,084	33,9
2	ЖИРЫ (Г)	79	15,8	19,75		23,71	24,7	25,7	24	24,13	23,74	24,9	24,91	23,7	25,000	244,5	24,449	30,9
3	УГЛЕВОДЫ (Г)	335	67	83,75		117,94	100,53	101,6	108,5	125,73	120,15	100,51	84,6	101,54	101,5	1063	106,26	31,7
4	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	2350	470	587,5		838,26	706	706,4	709,10	917,97	806,4	724,22	705,91	707,01	709,74	7531	753,10	32,0
5	ВИТАМИН С (МГ)	60	12	15		31,03	81,97	1,782	28,209	24,21	31,12	53,917	107,397	9,23	32,3	401,2	40,117	66,9
6	ВИТАМИНЫ В1 (МГ)	1,2	0,24	0,3		0,133	0,21	0,16	0,288	0,271	0,214	0,537	0,796	0,192	0,24	3,041	0,304	25,3
7	ВИТАМИНЫ А (РЕТ. ЭКВ)	700	140	175		0,11	0,02	0,164	0,097	0,044	0,118	0,073	713,31	0,11	0,060	714,1	71,411	10,202
8	КАЛЬЦИЙ (МГ)	1100	220	275		352,88	182,49	336,28	111,31	91,439	363,83	113,918	119,1	326,94	79,688	2078	207,79	18,9
9	ФОСФОР (МГ)	1100	220	275		275,36	534,14	318,08	279,22	284,7	304,40	566,491	470,69	414,59	346,460	3794	379,41	34,5
10	МАГНИЙ (МГ)	250	50	62,5		42,44	130,5	50,126	82,676	87,223	71,436	147,991	107,14	84,67	83,05	887,3	88,725	35,5
11	ЖЕЛЕЗО (МГ)	12	2,4	3		2,06	6,92	2,21	4,642	4,773	3,032	10,555	19,59	2,91	5,47	62,16	6,216	51,8
12	ЙОД (МГ)	0,1	0,02	0,025		0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,10	0,64	0,064	64,0