Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск -2021г.

Утверждаю
директор МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск
_____/Павлюкевич Т.В.

Даринская Альвина Николаевна

Подписан: Даринская Альвина Николаевна
DN: C=RU, OU=директор, O="МБОУ ""Центр образования пгт.Южно-Курильск""", CN=Даринская Альвина Николаевна, E=ccentr_o@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: пгт. Южно-Курильск ул. Набережная д. 20
Дата: 2022.02.28 08:03:02+10'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню для организации питания детей с сахарным диабетом 7-11 лет **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-13-2020	сыр российский	15	4	4		54			39		132	75	5	
54-5к-2020	каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7	11	44	302		1	64		121	136	29	2
54-27гн-2020	чай с лимоном и сиропом стевии	200			2	8		1			7	9	5	1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями) 10	10		8		75			65		1	2		
пром	Мандарин 70	70	1		5	25		48			44	21	14	
пром	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за завтрак			14	23	78	523		50	168	1	320	306	75	4
Обед														
54-4з-2020	перец болгарский в нарезке 80	80	1		4	21		160	200		6	13	6	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский 250.	250	6	8	17	162		7	54		26	64	25	1
54-11г-2020	картофельное пюре 150	170	3	7	22	165		12	36		44	95	32	1
54-18м-2020	Печень по-строгановски 90.	90	15	16	6	226		11	426	4	35	249	16	5
54-26хн-2020	компот из яблок с сиропом стевии	200			5	22		2	1		6	4	3	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за Обед			27	31	81	655		192	717	5	132	488	104	9
Итого за день			41	54	159	1178		242	885	6	452	794	179	13

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: меню для организации питания детей с сахарным диабетом 7-11 лет **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-20з-2020	Горошек зеленый 40	40	1		2	15		1	1		15	14	5	
54-1о-2020	омлет натуральный 150.	150	13	19	3	237			197	1	108	202	17	2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями) 10	10		8		75			65		1	2		
54-25-гн-2020	чай с сиропом стевии	200			2	7					4	7	4	1
пром.	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1

пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за завтрак			18	28	68	536		21	263	3	159	344	132	5
Обед														
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками 80	80	1	8	6	99		5	978		18	30	21	1
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	8	13	143		8	172		42	53	24	1
54-8г-2020	капуста белокочаная тушеная 150	150	4	5	15	119		32	133		82	62	32	1
54-10р-2020	рыба тушеная в томате с овощами 90	90	15	10	6	173			293		26	150	32	1
54-29хн-2020	компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника. малина. смородина)	200	1		6	27		19	7		18	15	10	1
пром	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за Обед			29	31	73	620		64	1583	1	201	373	141	6
Итого за день			47	59	141	1156		85	1846	4	360	717	273	11

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: меню для организации питания детей с сахарным диабетом 7-11 лет **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями) 10	10		8		75			65		1	2		
54-10к-2020	каша вязкая молочная овсяная с изюмом 210	210	9	13	40	311		1	53		145	244	66	2
54-28гн-2020	чай с облепихой и соропом стевии	200		1	2	15		10	18		7	8	7	1
54-1з-2020	сыр российский	15	4	4		54			39		132	75	5	
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
пром.	Мандарин 70	70	1		5	25		48			44	21	14	
Итого за завтрак			16	26	74	539		59	175	1	344	413	114	4
Обед														
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом 80	80	1	7	5	90		3	97		16	29	13	1
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	250	11	5	17	161		9	128		22	115	32	2
54-8г-2020	капуста белокочаная тушеная 150	150	4	5	15	119		32	133		82	62	32	1
54-6м-2020	биточки из говядины 90.	90	16	16	15	272			28		35	164	24	2
54-29хн-2020	компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника. малина. смородина)	200	1		6	27		19	7		18	15	10	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за Обед			35	33	85	728		63	393	1	188	448	133	8
Итого за день			51	59	159	1267		122	568	2	532	861	247	12

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: меню для организации питания детей с сахарным диабетом 7-11 лет **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-2т-2020	запеканка из творога с морковью 150	150	14	12	27	273		2	1189		140	200	50	1
54-26гн-2020	чай с молоком и сиропом стевии	200	2	1	4	34			7		57	46	10	1
пром.	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1

Итого за завтрак			20	14	92	509		22	1196	2	228	365	166	4
Обед														
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты 80	80	2	8	8	114		46	163		54	40	20	1
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	250	8	6	20	166		6	122		34	101	36	2
54-9г-2020	рагу из овощей 150	150	4	10	18	179		16	414		74	94	38	1
54-5м-2020	котлеты из курицы 90	90	17	4	12	153		1	6		26	130	58	1
54-28хн-2020	напиток из облепихи с сиропом стевии	200		1	3	19		16	30		4	2	5	
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за Обед			33	29	88	690		85	735	1	207	430	179	6
Итого за день			53	43	180	1199		107	1931	3	435	795	345	10

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: меню для организации питания детей с сахарным диабетом 7-11 лет **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-1з-2020	сыр российский	15	4	4		54			39		132	75	5	
54-13к-2020	каша вязкая молочная пшеничная 200	200	8	11	38	283		1	53		134	206	39	2
54-29гн-2020	чай со смородиной и сиропом стевии	200		1	2	15		10	2		8	11	7	1
пром.	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за завтрак			16	17	101	554		31	94	2	305	411	157	5
Обед														
54-4з-2020	перец болгарский в нарезке 80	80	1		4	21		160	200		6	13	6	
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	250	6	8	7	120		13	135		47	39	16	1
54-11г-2020	картофельное пюре 150	150	3	6	20	146		10	32		39	84	29	1
54-8р-2020	рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша) 90	90	21	27	5	348			98		107	222	30	1
54-26хн-2020	компот из яблок с сиропом стевии	200			5	22		2	1		6	4	3	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за Обед			33	41	68	716		185	466	1	220	425	106	5
Итого за день			49	58	169	1270		216	560	3	525	836	263	10

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: меню для организации питания детей с сахарным диабетом 7-11 лет **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями) 10	10		8		75			65		1	2		
54-6к-2020	каша вязкая молочная пшенная 200	200	8	12	38	288		1	54		126	185	49	1
54-33гн-2020	чай с клюквой и сиропом стевии	200			2	9								
54-1з-2020	сыр российский	15	4	4		54			39		132	75	5	
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
пром.	Мандарин 70	70	1		5	25		48			44	21	14	
Итого за завтрак			15	24	72	510		49	158	1	318	346	90	2

Обед														
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты 80	80	2	8	8	114		46	163		54	40	20	1
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	250	11	5	17	161		9	128		22	115	32	2
54-5м-2020	котлеты из курицы 90	90	17	4	12	153		1	6		26	130	58	1
54-24г-2020	капуста цветная отварная 150	150	4	4	6	80		45	3		39	72	24	2
54-1соус-2020	соус сметанный	50	3	17	7	190			84		80	57	9	
54-29хн-2020	компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника. малина. смородина)	200	1		6	27		19	7		18	15	10	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за Обед			40	38	83	784		120	391	1	254	492	175	8
Итого за день			55	62	155	1294		169	549	2	572	838	265	10

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: меню для организации питания детей с сахарным диабетом 7-11 лет **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-20з-2020	Горошек зеленый 40	40	1		2	15		1	1		15	14	5	
54-1о-2020	омлет натуральный 150.	150	13	19	3	237			197	1	108	202	17	2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями) 10	10		8		75			65		1	2		
54-27-гн-2020	чай с лимоном и сиропом стевии	200			2	8		1			7	9	5	1
пром.	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за завтрак			18	28	68	537		22	263	3	162	346	133	5
Обед														
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками 80	80	1	8	6	99		5	978		18	30	21	1
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	250	8	6	20	166		6	122		34	101	36	2
54-11г-2020	картофельное пюре 150	150	3	6	20	146		10	32		39	84	29	1
54-10р-2020	рыба тушеная в томате с овощами 90	90	15	10	6	173			293		26	150	32	1
54-26хн-2020	компот из яблок с сиропом стевии	200			5	22		2	1		6	4	3	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за Обед			29	30	84	665		23	1426	1	138	432	143	7
Итого за день			47	58	152	1202		45	1689	4	300	778	276	12

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: меню для организации питания детей с сахарным диабетом 7-11 лет **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-1з-2020	сыр российский	15	4	4		54			39		132	75	5	
54-5к-2020	каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7	11	44	302		1	64		121	136	29	2
54-25гн-2020	чай с сиропом стевии	200			2	7					4	7	4	1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями) 10	10		8		75			65		1	2		
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
пром.	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за завтрак			13	23	83	544		11	168	1	289	294	69	6

Обед														
54-2з-2020	огурец в нарезке 80	80	1		2	11		8	8		18	34	11	
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	8	13	143		8	172		42	53	24	1
54-24г-2020	капуста цветная отварная 150	150	4	4	6	80		45	3		39	72	24	2
54-4м-2020	котлеты из говядины 100.	100	18	18	16	302			31		39	183	27	3
54-28хн-2020	напиток из облепихи с сиропом стевии	200		1	3	19		16	30		4	2	5	
пром.	Банан 150	150	2	1	34	143		20		1	16	56	84	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за Обед			33	32	101	757		97	244	2	173	463	197	8
Итого за день			46	55	184	1301		108	412	3	462	757	266	14

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: меню для организации питания детей с сахарным диабетом 7-11 лет **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-1т-2020	запеканка из творога 150	150	26	16	25	347			72		212	290	32	1
54-29гн-2020	чай со смородиной и сиропом стевии	200		1	2	15		10	2		8	11	7	1
пром	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
пром	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
54-9соус-2020	соус клюквенный 50	30			3	14					1	1		
Итого за завтрак			28	17	67	482		20	74	1	252	376	70	5
Обед														
54-13з-2020	салат из свеклы отварной 80	80	1	4	6	61		3	1		26	29	15	1
54-16с-2020	суп сливочный с рыбой (горбуша) 250	250	9	7	12	152		6	110		38	122	29	1
54-24г-2020	капуста цветная отварная 150	150	4	4	6	80		45	3		39	72	24	2
54-23м-2020	биточки из курицы 90	90	17	4	12	153		1	6		26	130	58	1
54-1соус-2020	соус сметанный	50	3	17	7	190			84		80	57	9	
54-26хн-2020	компот из яблок с сиропом стевии	200			5	22		2	1		6	4	3	1
пром	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за Обед			36	36	75	717		57	205	1	230	477	160	7
Итого за день			64	53	142	1199		77	279	2	482	853	230	12

МБОУ СОШ пгт Южно-Курильск

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: меню для организации питания детей с сахарным диабетом 7-11 лет **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями) 10	10		8		75			65		1	2		
54-13к-2020	каша вязкая молочная пшеничная с изюмом 210	210	8	11	45	309		1	54		141	216	43	2
54-28гн-2020	чай с облепихой и соропом стевии	200		1	2	15		10	18		7	8	7	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
пром.	Мандарин 70	70	1		5	25		48			44	21	14	
Итого за завтрак			11	20	79	483		59	137	1	208	310	86	4

Обед														
54-3з-2020	помидор в нарезке 80	80	1		3	17		20	106		11	21	16	1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский 250.	250	6	8	17	162		7	54		26	64	25	1
54-9г-2020	рагу из овощей 150	150	4	10	18	179		16	414		74	94	38	1
54-6м-2020	биточки из говядины 90.	90	16	16	15	272			28		35	164	24	2
54-29хн-2020	компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника. малина. смородина)	200	1		6	27		19	7		18	15	10	1
пром.	Хлеб пшеничныйржано-пшеничный 30	30	2		27	59				1	15	63	22	1
Итого за Обед			30	34	86	716		62	609	1	179	421	135	7
Итого за день			41	54	165	1199		121	746	2	387	731	221	11

Итого за период	494	555	1606	12265		1292	9465	31	4507	7960	2565	115
Среднее значение за период	49,4	55,5	160,6	1226,5		129,2	946,5	3,1	450,7	796	256,5	11,5

Составил _____ Третьякова Н.П.

Утвердил _____

М.П.