

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 23



/И.В. Счастливцева /

« » 2021г.

Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

« » 2021г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся в возрасте 7-10 лет и горячих обедов для учащихся в возрасте 11 лет и старше МБОУ СОШ №23

Сезон: Осень-Зима-Весна

Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_2021_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,26	0,14	66			40		2,4	3		0,02
173	Каша вязкая молочная из пшена	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,05	0,24	63		300	180	16,5	0,24
428	Батон витамин.	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			25,39	30,62	95,4	737,86		1			2			
Итого за день			25,39	30,62	95,4	737,86		1			2			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_2021_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая_тук	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,06	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
274	Зразы рубленые (свин.)	90	10,56	20,46	14,91	285,45	0,06	1,2	22,44		36,25	111,85	16,26	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49								
383	Какао с молоком сгущенным	180	3,29	2,34	22,57	124,56	0,02	0,34	8,55		115,2	106,07	16,2	0,58
428	Батон витамин.	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			24,87	34,33	96,5	855,9		1		1,86	1			
Итого за день			24,87	34,33	96,5	855,9		1		1,86	1			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_Серов_2021_Б

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	210	12,68	13,67	63,44	302,59								
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
3,03	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/20	30/10/20	15,76	21,09	34,42	390,3	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			34,41	39,43	144,78	944,84					1			
Итого за день			34,41	39,43	144,78	944,84					1			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_Серов_2021_Б

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,43	8,37	145,31				0,66				
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
295	Чай со свежими ягодами (смородина)_	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Завтрак			11,11	14,05	120,72	678,83		1		0,66	1			
Итого за день			11,11	14,05	120,72	678,83		1		0,66	1			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_2021_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком_150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак			46,71	64,2	78,73	638,5								
Итого за день			46,71	64,2	78,73	638,5								

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_2021_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,26	0,14	66			40		2,4	3		0,02
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			23,94	38,32	60,71	622,9					1			
Итого за день			23,94	38,32	60,71	622,9					1			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_2021_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая ттк	70	1,33	6,23	5,39	83,3	0,07	4,9		2,17	28,7	25,9	10,5	0,49
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,74	22,74	16,56	317,16	0,06	1,34	24,94		40,28	124,28	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
295	Чай со свежими ягодами (смородина)	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин.	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			25,14	36,43	103,23	914,85		1		2,17	2			
Итого за день			25,14	36,43	103,23	914,85		1		2,17	2			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_2021_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
174	Каша вязкая молочная из риса	250/10	2,15	2,77	9,19	45,78	0,01	0,16	8,15		19,48	23,4	5,44	0,09
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Завтрак			9,4	14,23	79,42	465,48					1			
Итого за день			9,4	14,23	79,42	465,48					1			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_2021_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75	Свекла отварная_	60	0,87	3,63	4,98	55,68	0,03	3,99			21,3	24,39	12,42	0,81
255	Печень по-строгановски_	60/60	48,73	39,37	11,23	555								
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин._	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			58,22	50,16	114,56	1079,6					2			
Итого за день			58,22	50,16	114,56	1079,6		1			2			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_2021_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	90	18	20,7	42,84	349,2		1			5		7	
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	10,47	8,71	56,6	346,66				0,74				
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин._	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			38,35	36,45	143,44	976,58		2		0,74	6		7	
Итого за день			38,35	36,45	143,44	976,58		2		0,74	6		7	
Среднее за период			29,75	35,82	103,75	791,53		1		0,54	2		1	
Итого за период			297,54	358,22	1037,49	7915,34		7		5,43	17		7	

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_2021_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216								
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
255	Печень по-строгановски	70/70	56,85	45,93	13,1	647,5								
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	12,56	10,45	67,92	415,99				0,89				
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
428	Батон витамин.	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед			82,6	67,65	209,71	1580,93		1		0,89	1			
Итого за день			82,6	67,65	209,71	1580,93		1		0,89	1			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_2021_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Икра кабачковая_тк	100	1,9	8,9	7,7	119	0,1	7		3,1	41	37	15	0,7
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,74	22,74	16,56	317,16	0,06	1,34	24,94		40,28	124,28	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,05	26,1	97,2		1,34		0,03	2,03	1,4	1,14	0,28
428	Батон витамин.	65	5,71	2,2	36,4	191,1		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			28,52	44,97	157,34	1219,25		1		3,13	2			
Итого за день			28,52	44,97	157,34	1219,25		1		3,13	2			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_2021_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
75	Свекла отварная_	100	1,45	6,05	8,3	92,8	0,05	6,65			35,5	40,65	20,7	1,35
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	20	23	47,6	388		1			6		8	1
304	Рис отварной_	180	48,52	70,3	484,12	2767,68	0,28				17,56	804,42	215,56	6,94
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед			77,62	103,95	623,98	3696,9		2		0,46	7		8	1
Итого за день			77,62	103,95	623,98	3696,9		2		0,46	7		8	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_2021_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	120	3,43	8,57	11,16	193,75				0,88				
312	Пюре картофельное_	200	4,19	6,8	65	303,36	0,19	24,27			49,36	115,47	37,07	1,27
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
428	Батон витамин. _	100	8,78	3,38	56	294		1			3			
Итого за Обед			22,1	23,89	210,21	1131,1		4		0,88	18	9	5	
Итого за день			22,1	23,89	210,21	1131,1		4		0,88	18	9	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_2021_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком_180/20	180/20	53,04	67,32	57,12	518,4								
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед			65,64	74,07	138,36	932,82		1		0,41	1			
Итого за день			65,64	74,07	138,36	932,82		1		0,41	1			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_2021_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
101,07	Суп картофельный с крупой "Геркулес" на курином бульоне	250/10	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25			464,15	55,97	22,78	0,88
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,19	0,92	16,2		21,62	85,51	17,3	0,88
139	Капуста тушеная	180	12,82	12,82	35	227,02	0,06	30,96			106,56	73,8	37,8	1,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед			26,21	33,38	115,71	790,77		1		0,03	1			
Итого за день			26,21	33,38	115,71	790,77		1		0,03	1			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_2021_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216								
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
288	Курица отварная	110	18,68	17,78	16,08	265,69	0,04	2			14		19	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	13,96	11,61	75,47	462,21				0,99				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед			44,11	40,2	221,68	1232,5		2		1,02	15		19	2
Итого за день			44,11	40,2	221,68	1232,5		2		1,02	15		19	2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_2021_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Икра кабачковая_тк	100	1,9	8,9	7,7	119	0,1	7		3,1	41	37	15	0,7
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,74	22,74	16,56	317,16	0,06	1,34	24,94		40,28	124,28	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
352	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
428	Батон витамин.	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			27,25	44,45	152,96	1198,95		4		3,1	16	9	5	
Итого за день			27,25	44,45	152,96	1198,95		4		3,1	16	9	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_2021_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388		1			6		8	1
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
428	Батон витамин.	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед			36,92	35,45	191,72	1109,42		2		0,66	7		8	1
Итого за день			36,92	35,45	191,72	1109,42		2		0,66	7		8	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_2021_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
255	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5								
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	55	4,83	1,86	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед			55,49	46,03	181,85	1260,01		1		0,36	2			
Итого за день			55,49	46,03	181,85	1260,01		1		0,36	2			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11 Серов 2021 Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
99,02	Суп из овощей на курином бульоне_	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	0,06	9,88			33,19	469,29	19,76	0,74
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	120	15,96	15,36	2,76	214,8		1			7		9	1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	12,56	10,45	67,92	415,99				0,89				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	70	6,15	2,37	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед			36,24	32,99	147,6	1035,31		2		0,92	9		9	1
Итого за день			36,24	32,99	147,6	1035,31		2		0,92	9		9	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11 Серов 2021 Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
309	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)_	120	38,18	6,07	4,56	253,2	0,05	5,66	6,36		37,7	191,26	31,18	0,7
304	Рис отварной_	180	48,52	70,3	484,12	2767,68	0,28				17,56	804,42	215,56	6,94
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед			95,62	81,38	570,91	3470,88		1		0,14	2			
Итого за день			95,62	81,38	570,91	3470,88		1		0,14	2			
Среднее за период			49,86	52,37	243,5	1554,9		2		1	7	2	5	
Итого за период			598,32	628,41	2922,03	18658,84		22		12	81	18	54	5

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

