

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 23



И.В. Счастливецва /

« _____ » 2021г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

« _____ » 2021г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-10 лет, 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_СеровДОВЗ_21_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)			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
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
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
Итого за Завтрак			19,82	26,72	77,79	607,6								
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8								
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
255	Печень по-строгановски	60/60	48,73	39,37	11,23	555								
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	10,47	8,71	56,6	346,66				0,74				
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.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед			70,41	57,21	177,69	1346,5				0,74	1			
Итого за день			90,23	83,93	255,48	1954,1				0,74	1			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_21_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)			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														
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	1,74	2,24	7,42	36,98	0,01	0,13	6,58		15,73	18,9	4,39	0,07
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.	25	2,2	0,85	14	73,5					1			
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			10,36	9,06	58,11	333,79					1			
Обед														
	Икра кабачковая_тк	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,06	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
274	Эсэзы рубленные (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								
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.	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед			23,03	35,98	115,62	931,76		1		1,89	1			
Итого за день			33,39	45,04	173,73	1265,55		1		1,89	2			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_21_Б

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								
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
3,02	Бутерброды с маслом и сыром 20/5/10	20/5/10	4,55	6,09	9,94	112,7	0,03	0,08	41,3		97,44	67,2	6,62	0,34
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			24,39	26	122	693,24					1			
Обед														
75	Свекла отварная	60	0,87	3,63	4,98	55,68	0,03	3,99			21,3	24,39	12,42	0,81
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	18	20,7	42,84	349,2		1			5		7	
304	Рис отварной	150	40,43	58,58	403,43	2306,4	0,23				14,63	670,35	179,63	5,78
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.	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед			67,37	87,3	539,49	3169,08		2		0,47	7		7	
Итого за день			91,76	113,3	661,49	3862,32		2		0,47	8		7	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_21_Б

День: четверг

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	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
173	Каша молочная Геркулес	200/10	17	21,54	65,58	399,49								
295	Чай со свежими ягодами (смородина)	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за Завтрак			19,63	29,62	97,71	610,99								
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	100	2,86	7,14	9,3	161,46				0,73				
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
352	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
428	Батон витамин.	55	4,83	1,86	30,8	161,7		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
406	Гребешок с повидлом	50	2,8	1,07	23,6	115,33				0,05				
Итого за Обед			20,76	22,13	219,85	1145,5		4		0,78	17	9	5	
Итого за день			40,39	51,75	317,56	1756,49		4		0,78	17	9	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_21_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)			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														
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								
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,58	16,23	0,65
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	18	20,7	42,84	349,2		1			5		7	
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	65	5,71	2,2	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед			34,13	31,77	184,27	1051,39		2		0,64	7		7	
Итого за день			80,84	95,97	263	1689,89		2		0,64	7		7	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_21_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)			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														
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.	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			20,86	34,67	66,31	600,76		1			1			
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8								
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
288	Курица отварная	90	15,28	14,54	13,16	217,39	0,04	1			12		16	1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	10,47	8,71	56,6	346,66				0,74				
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			38,82	33,08	193,26	1077,85		2		0,74	14		16	1
Итого за день			59,68	67,75	259,57	1678,61		3		0,74	15		16	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_21_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)			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														
1,05	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 ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								
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.	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			20,15	24,74	113,34	632,45					1			
Обед														
	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
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
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								
352	Кисель	180	0,09	0,04	27,11	108,9		3			14	8	4	
428	Батон витамин.	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			24,75	37,11	141,83	1066,86		4		1,86	16	8	4	
Итого за день			44,9	61,85	255,17	1699,31		4		1,86	17	8	4	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_21_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)			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														
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	1,74	2,24	7,42	36,98	0,01	0,13	6,58		15,73	18,9	4,39	0,07
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	25	2,2	0,85	14	73,5					1			
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			7,17	6,77	50,54	269,23					1			
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,58	16,23	0,65
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388		1			6		8	1
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
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
314	Пирог Зебра	60	4,07	13,91	40,49	300,68								
428	Батон витамин.	55	4,83	1,86	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед			39,25	47,63	220,39	1347,09		2		0,6	8		8	1
Итого за день			46,42	54,4	270,93	1616,32		2		0,6	9		8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_21_Б

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
173	Каша вязкая молочная из пшена	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32								
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.	35	3,07	1,18	19,6	102,9					1			
Итого за Завтрак			18,03	18,09	78,43	526,94					1			
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
255	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5								
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
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
412	Пицца с сыром Школьная	70	8,5	9,2	26,93	225,94	0,12	0,33	8,26	0,03	16,15	52,34	17,38	0,89
428	Батон витамин.	55	4,83	1,86	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед			62,28	53,23	189,81	1398,34		1		0,39	2			
Итого за день			80,31	71,32	268,24	1925,28		1		0,39	3			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_21_Б

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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														
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,26	0,14	66			40		2,4	3		0,02
173	Каша молочная Геркулес	200/10	17	21,54	65,58	399,49								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			23,53	32,14	109,04	696,49					1			
Обед														
99,02	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	0,05	7,98			26,81	379,04	15,96	0,6
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388		1			6		8	1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 варианта)	150	10,47	8,71	56,6	346,66				0,74				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
1	Манник	60	2,7	3,48	31,8	167,52	0,06	0,06	7,86	0,3	10,62	20,64	4,08	0,24
428	Батон витамин.	70	6,15	2,37	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед			40,6	41,46	211,24	1289,25		2		1,07	8		8	1
Итого за день			64,13	73,6	320,28	1985,74		2		1,07	9		8	1
Среднее за период			63,21	71,89	304,55	1943,36		2		0,92	9	2	6	
Итого за период			632,05	718,96	3045,45	19433,61		21		9,18	88	17	55	3

Составил _____ Зам. гл. буха 2



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_21_Б

День: понедельник

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
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
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
173	Каша вязкая молочная из пшена	250/10	11,72	14,31	53,03	359,44								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
Итого за Завтрак			22,36	29,67	90,08	688,06								
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				
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
428	Батон витамин.	55	4,83	1,86	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед			82,14	67,64	213,67	1596,69		1		0,89	2			
Итого за день			104,5	97,31	303,75	2284,75		1		0,89	2			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_21_Б

День: вторник

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
Завтрак														
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
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.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			12,08	10,09	68,28	386,69					1			
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 рубленные (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	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	65	5,71	2,2	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед			27,73	44,18	140,64	1136,05		1		3,13	2			
Итого за день			39,81	54,27	208,92	1522,74		1		3,13	3			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_21_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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	250/10	15,7	16,92	78,54	374,64								
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
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. _	25	2,2	0,85	14	73,5					1			
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			38,19	44,09	158,78	1028,19					1			
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)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед			78,57	104,3	633,11	3740,68		2		0,5	8		8	1
Итого за день			116,76	148,39	791,89	4768,87		2		0,5	9		8	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_21_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
Завтрак														
1	Бутерброды с маслом 30/20	30/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
173	Каша молочная Геркулес	250/10	21,05	26,67	81,19	494,61								
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. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			26,31	35,76	130,12	794,31					1			
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. _	70	6,15	2,37	39,2	205,8		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
406	Гребешок с повидлом_	100	5,6	2,15	47,2	230,67				0,11				
Итого за Обед			25,87	25,83	260,21	1367,57		4		0,99	17	9	5	
Итого за день			52,18	61,59	390,33	2161,88		4		0,99	18	9	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_21_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	Са	Р	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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/20	200/20	58,92	74,8	158,72	576				0,36				
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак			61,44	82,9	189,85	782,5				0,36				
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 рубленые 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			98,36	118,35	381,57	1891,92		2		1,02	7		8	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_21_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
173	Каша вязкая молочная из пшена	250/10	11,72	14,31	53,03	359,44								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			23,45	22,97	96,35	659,16					1			
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
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	100	11,6	26,83	19,33	371,67	0,32	1,53	27		36,03	142,52	28,83	1,47
139	Капуста тушенная	180	12,82	12,82	35	227,02	0,06	30,96			106,56	73,8	37,8	1,51
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	80	7,02	2,7	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед			34,42	45,26	135,64	1021,24		1			2			
Итого за день			57,87	68,23	231,99	1680,4		1			3			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_21_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Завтрак														
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,26	0,14	66			40		2,4	3		0,02
284	Омлет натуральный	200	18,32	31,91	25,79	380,93	0,15	0,32			131,89	288,88	20,61	3,4
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. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			25,44	42,65	72,76	695,99		1			1			
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 _	100	16,98	16,16	14,62	241,54	0,04	2			13		18	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	12,56	10,45	67,92	415,99				0,89				
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
424	Булочка домашняя	50	3,66	3,25	28,2	156,15								
Итого за Обед			45,61	40,81	236,27	1311,88		2		0,89	14		18	2
Итого за день			71,05	83,46	309,03	2007,87		3		0,89	15		18	2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_21_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
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 ячневая _	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								
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. _	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			20,15	24,74	113,34	632,45					1			
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 _	180	0,09	0,04	27,11	108,9		3			14	8	4	
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			28,12	44,79	155,55	1216,25		4		3,1	16	8	4	
Итого за день			48,27	69,53	268,89	1848,7		4		3,1	17	8	4	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_21_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Завтрак														
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
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			8,89	7,8	60,71	322,13					1			
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 рубленые из бройлер-цыплят _	110	22	25,3	52,36	426,8		1			6		9	1
305	Рис припущенный	200	4,8	6,33	69,87	341,11	0,07			0,28	5,6	105	35	0,71
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
314	Пирог Зебра _	100	6,78	23,18	67,48	501,13								
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед			47,13	61,91	280,08	1727,24		2		0,73	8		9	1
Итого за день			56,02	69,71	340,79	2049,37		2		0,73	9		9	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_21_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
173	Каша вязкая молочная из пшена _	250/10	11,72	14,31	53,03	359,44								
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. _	25	2,2	0,85	14	73,5					1			
Итого за Завтрак			19,41	20,51	83,03	566,66					1			
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 _	70/70	56,85	45,93	13,1	647,5								
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
412	Пицца с сыром Школьная	70	8,5	9,2	26,93	225,94	0,12	0,33	8,26	0,03	16,15	52,34	17,38	0,89
428	Батон витамин. _	55	4,83	1,86	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед			80,23	68,35	212,52	1670,95		1		0,39	2			
Итого за день			99,64	88,86	295,55	2237,61		1		0,39	3			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_21_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
Завтрак														
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,26	0,14	66			40		2,4	3		0,02
173	Каша молочная Геркулес	250/10	21,05	26,67	81,19	494,61								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			28,46	37,61	130,25	821,01		1			1			
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
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	120	24	27,6	57,12	465,6		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
1	Манник	100	4,5	5,8	53	279,2	0,1	0,1	13,1	0,5	17,7	34,4	6,8	0,4
428	Батон витамин. _	70	6,15	2,37	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед			48,78	51,03	254,96	1565,31		2		1,42	9		9	1
Итого за день			77,24	88,64	385,21	2386,32		3		1,42	10		9	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_21_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	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_	250/10	15,7	16,92	78,54	374,64								
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,26	0,14	66			40		2,4	3		0,02
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			27,31	32,12	122,28	734,44					1			
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
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			95,52	82,02	596,23	3584,28		4		0,14	17	9	5	
Итого за день			122,83	114,14	718,51	4318,72		4		0,14	18	9	5	
Среднее за период			78,71	88,54	385,54	2429,93		2		1,1	10	2	6	1
Итого за период			944,53	1062,48	4626,43	29159,15		28		13,2	114	26	66	6

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

М.П. Для документов

