

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 23



Н.В.Бирюкова/

_____ 2022г.

Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания №1»



/Е.О.Розенбах/

_____ 2022г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся в возрасте 7-11 лет, 12 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_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
2	Бутерброд с повидлом_	30/20	2,18	3,52	25,3	141,82	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,07
428	Батон витамин._	60	5,25	2,01	33,6	176,4		1			2			
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
Итого за Завтрак			30,75	32,52	112,13	869,93	0,18	1			508,74		39,95	
Итого за день			30,75	32,52	112,13	869,93		1,7	201,68		2	400,33		20,76

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	10,99	29,79	11,19	355,3	0,09	1,31	24,91		40,29	124,29	18,09	0,69
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин._	60	5,25	2,01	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			23,12	37,65	96,59	819,42		27,31	24,91	0,12	74,04		50,7	
Итого за день			23,12	37,65	96,59	819,42		1	24,91	0,12	2	244,79		2,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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 с маслом_	200/10	7,31	10,99	39,2	285,99								0,88
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	50	4,37	1,67	28	147					1			
Итого за Завтрак			18,06	26,23	97,41	698,4	0,24				422,34		35,17	
Итого за день			18,06	26,23	97,41	698,4		2,35	50		1	226,5		1,18

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,44	8,37	145,31		0,9	10,8	0,67		165,87		0,77
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352,03	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	60	5,25	2,01	33,6	176,4		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			11,78	14,09	109,62	651,32	0,54	21		3,03	116,83		73,82	
Итого за день			11,78	14,09	109,62	651,32	0,54	39,1	140,8	3,03	2	274,47		45,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

цества
Fe
15
0,88
0,15
0,02
0,13
1,18

№ рец.	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														
223	Запеканка из творога_	90	14,2	9,38	15,01	209,07					116	166	19	1
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,43	33,77	237,71								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	60	5,25	2,01	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			26,82	22,84	102,98	732,18		1		0,02	118	166	5,01	1
Итого за день			26,82	22,84	102,98	732,18	0,01	0,13	4,2	0,02	31,75	24,7	19	0,3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

цества
Fe
15
0,77
0,95
44
45,72

№ рец.	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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Завтрак			26,28	39,93	103,63	885,43	0,11	1			480,58		34,97	
Итого за день			26,28	39,93	103,63	885,43		1,61	123,5		2	305,8		0,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	10,99	29,79	11,19	355,3	0,09	1,31	24,91		40,29	124,29	18,09	0,69
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,25	2,01	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			23,12	37,65	96,59	819,42		27,31	24,91	0,12	74,04		50,7	
Итого за день			23,12	37,65	96,59	819,42		1	24,91	0,12	2	244,79		2,05

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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 с маслом_	150/10	5,57	8,37	29,87	217,9								0,67
210	Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	193,1	0,08	0,19			65,93	144,43	10,29	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	60	5,25	2,01	33,6	176,4		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			20,98	27,75	103,42	744,76	0,25	1			186,21		29,9	
Итого за день			20,98	27,75	103,42	744,76		20,22			2	169,23		46,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_22_Б

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
35	Суфле из печени_	100	20,91	15,84	3,84	267,28	0,28	12,78	8		28,6	391,18	36,36	40
205	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,14	39,6	237,59	0,07	2,72			19,41	50,88		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			31,34	25,51	111,5	833,27		1		0,36	65,24		57,01	
Итого за день			31,34	25,51	111,5	833,27		16,1	10	0,36	2	458,66		40,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_22_Б

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289,05	Рагу из птицы с овощами_	250	18,3	15,22	21,72	297,14	0,09	11,91	15,38		38,72	113,89		
348	Компот из изюма_	200	0,35	0,08	29,85	122,2					16		8	
428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			25,65	17,98	96,37	654,54		1	15,38		40,12	26	0,28	1
Итого за день			25,65	17,98	96,37	654,54		11,91	15,38		18	113,89	8	
Среднее за период			23,79	28,22	103,02	770,87	0,24	3		0,37	199,99	19	37,75	
Итого за период			237,9	282,15	1030,24	7708,67	2,39	29		3,65	999,89	192	377,51	2

Составил

Калькулятор5

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

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		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	5,49	5,26	16,54	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
255	Печень по-строгановски__	60/60	15,91	13,48	4,24	222		1,2	32,34			30,61		0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,95	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
15	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Обед.			42,59	33,62	151,88	1118,95	0,74	1		0,86	197,12		249,97	
Итого за день			42,59	33,62	151,88	1118,95		4,97	53,34	0,86	2	486,23		9,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)_	120	13,19	35,75	13,43	426,36	0,11	1,58	29,9		48,35	149,15	21,71	0,83
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			28,79	49,16	129,34	1077,09		38,26	29,9	0,12	117,97		73,05	
Итого за день			28,79	49,16	129,34	1077,09		1	29,9	0,12	2	308,65		3,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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.														
	Помидоры порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12	1
103	Суп-лапша домашняя с курой_	250	1,98	2,07	18,04	128,13	0,07	12,3		0,13	9,9	40,82	16,73	0,63
291	Плов из бройлер-цыплят_	290	28,18	32,76	90,18	726,06	0,28	9,47	40,6		52,33	274,53	78,2	2,66
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			38,34	37,81	184,16	1225,19		16	42,6	0,49	10	16	115,61	3,89
Итого за день			38,34	37,81	184,16	1225,19	0,35	22,37		0,49	79,63	331,95	12	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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_	200/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,44	8,37	145,31		0,9	10,8	0,67		165,87		0,77
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Обед.			17,18	18,1	152,09	852,98		21	140,8	3,03	136,23		89,66	
Итого за день			17,18	18,1	152,09	852,98	0,6	44,58		3,03	2	311,45		46,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

вещества

lg

Fe

4

15

2

1

,73

0,63

,2

2,66

,4

0,6

,61

3,89

2

1

4.3590-20

вещества

lg

Fe

4

15

,77

0,61

,77

0,77

,8

0,95

,66

46,33

№ рец.	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_	200/10	6,15	3,97	17,37	111,46	0,04	127,62		0,06	39,8	39,59	16,23	0,65
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	90	15,12	15,93	2,7	214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
223	Запеканка из творога_	70	11,04	7,3	11,67	162,61					91	129	15	
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	50	4,37	1,67	28	147					1			
Итого за Обед.			43,52	37,75	127,81	1012,79		1	15,62	0,11	111,74	129	25,52	1
Итого за день			43,52	37,75	127,81	1012,79		129,84	15,62	0,11	113	102,04	22	2,33

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

вещества

lg

Fe

4

15

,77

0,61

,77

0,77

,8

0,95

,66

46,33

№ рец.	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	5,49	5,26	16,54	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина_	45/45	9,58	25,37	2,6	278,1		2		0,04	6	5,22	15	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,95	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	100	8,75	3,35	56	294		1			3			
Итого за Обед.			39,2	48,45	147,83	1201,71	1,06	23		3,23	268,5	145	253,83	1
Итого за день			39,2	48,45	147,83	1201,71	1,06	3,26	172	3,23	9	519,28	15	9,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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.														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)	120	13,19	35,75	13,43	426,36	0,11	1,58	29,9		48,35	149,15	21,71	0,83
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			28,79	49,16	129,34	1077,09		38,26	29,9	0,12	117,97		73,05	
Итого за день			28,79	49,16	129,34	1077,09		1	29,9	0,12	2	308,65		3,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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	200/10	6,15	3,97	17,37	111,46	0,04	127,62		0,06	39,8	39,59	16,23	0,65
210	Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	193,1	0,08	0,19			65,93	144,43	10,29	1,71
291	Плов из бройлер-цыплят	240	23,32	27,11	74,63	600,88	0,23	7,84	33,6		43,31	227,2	64,72	2,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			46,42	50,4	170,56	1273,44		1	33,6	0,09	152,7		92,79	
Итого за день			46,42	50,4	170,56	1273,44		137,14	33,6	0,09	2	412,78		4,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

вещества		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3,4	0,36	Обед.															
3,66	0,88	96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61	
1,71	0,83	35	Суфле из печени_	90	18,82	14,26	3,46	240,55	0,25	11,5	7,2		25,74	352,06	32,72	36	
		205	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,14	39,6	237,59	0,07	2,72			19,41	50,88			
24	1	388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6	
		428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1				
3,05			Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44	
	3,07	Итого за Обед.				30,2	26,73	143,19	929,16			9,2	0,36	112,73		87	
2.4.3590-20		Итого за день				30,2	26,73	143,19	929,16		40,3	9,2	0,36	1	478,52		81,21

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

вещества		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3,23	0,65	Обед.															
			Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36	
0,29	1,71	101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	200/10	1,71	2,22	15,99	121,15	0,07	6,42			360,48	43,5	17,71	0,7	
1,72	2,2	289,05	Рагу из птицы с овощами_	290	21,23	17,66	25,2	344,68	0,1	13,82	17,84		44,92	132,11			
0,27	0,31	389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1	
2,79		428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2				
	4,87	Итого за Обед.				32,24	22,96	112,93	822,43		46,24	17,84	0,12	434,78		50,43	
		Итого за день				32,24	22,96	112,93	822,43		1	17,84	0,12	2	264,81		2,06
		Среднее за период				34,73	37,41	144,91	1059,08	0,48	7		0,85	172,94	29	111,09	
		Итого за период				347,27	374,14	1449,13	10590,83	4,77	66		8,53	729,37	290	1110,91	3

Составил _____ Калькулятор5_

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_22_Б

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
2	Бутерброд с повидлом_	30/20	2,18	3,52	25,3	141,82	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,07
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
Итого за Завтрак			35,98	37,83	128,23	1004,79	0,17	1			494,08		24,59	
Итого за день			35,98	37,83	128,23	1004,79		0,89	191,68		2	307,53		21,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_22_Б

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленные (свин.)_	120	13,19	35,75	13,43	426,36	0,11	1,58	29,9		48,35	149,15	21,71	0,83
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,55	234,86						37,56		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			28,44	45,48	116,88	993,22		31,58	29,9	0,2	92,63		59,99	
Итого за день			28,44	45,48	116,88	993,22		1	29,9	0,2	2	292,71		2,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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 с маслом_	250/10	9,05	13,61	48,53	354,08								1,05
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			22,51	37,12	123,68	920,75	0,27	1			451,33		35,28	
Итого за день			22,51	37,12	123,68	920,75		2,35	70		2	228		1,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,16	9,3	161,46		1	12	0,74		184,3		0,86
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
352,03	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			14,43	16,44	125,84	753,72	0,57	21		3,1	129,78		82,54	
Итого за день			14,43	16,44	125,84	753,72	0,57	42,84	142	3,1	2	310,22		46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком_100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,06	44,32	311,99								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			44,3	50,83	177,88	865,79	0,14	1		0,18	240,39		6,71	
Итого за день			44,3	50,83	177,88	865,79		0,37		0,18	2	11,48		1,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_22_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
291	Плов из бройлер-цыплят_	290	28,18	32,76	90,18	726,06	0,28	9,47	40,6		52,33	274,53	78,2	2,66
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			39,09	38,75	148,86	1062,46		19,99	40,6	0,2	188,32		92,45	
Итого за день			39,09	38,75	148,86	1062,46		1	40,6	0,2	2	316,53		4,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
15	Сыр (порциями)	40	10,52	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
14	Масло (порциями)	25	0,2	18,15	0,35	165,15			50		3	3,75		0,05
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Завтрак			29,42	47,68	112,52	1003,85	0,12	1			531,18		37,72	
Итого за день			29,42	47,68	112,52	1003,85		1,65	144		2	336,55		0,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленые (свин.)_	120	13,19	35,75	13,43	426,36	0,11	1,58	29,9		48,35	149,15	21,71	0,83
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			27,35	44,32	110,79	954,08		31,58	29,9	0,2	91,65		59,99	
Итого за день			27,35	44,32	110,79	954,08		1	29,9	0,2	2	286,45		2,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Радиок: 5-11_Серов_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

вещества		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																	
		174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	10,99	39,2	285,99								0,88	
22	0,32	210	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,28	251,03	0,11	0,25			85,71	187,76	13,38	2,22	
	0,05	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
15,4	0,41	428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2				
			Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44	
37,72		Итого за Завтрак				26,39	35,68	118,88	900,18	0,31	1			233,43		33,03	
	0,78	Итого за день				26,39	35,68	118,88	900,18		20,28			2	212,56		47,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Радиок: 5-11_Серов_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

вещества		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																	
14	0,6	35	Суфле из печени_	120	25,09	19,01	4,61	320,74	0,34	15,34	9,6		34,32	469,42	43,63	48	
21,71	0,83	205	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,57	47,52	285,11	0,08	3,26			23,29	61,06			
		388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6	
24	1	428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2				
59,99		Итого за Завтрак				37,15	30,44	125,79	963,65		1		0,36	75,01		64,31	
	2,43	Итого за день				37,15	30,44	125,79	963,65		19,2	11,6	0,36	2	547,08		48,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Mg	Fe	№ рец.	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	Р	Mg	Fe	
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
14	0,6	Обед.															
		102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,54	148,25		2,2				88,13		2,05	
8		371	Гренки	30	2,58	0,24	16,98	80,61									
		255	Печень по-строгановски	60/60	15,91	13,48	4,24	222		1,2	32,34			30,61		0,06	
14,28	1	171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,74	44,84	315				1		367,12		8,28	
8	0,6	15	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24	
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31	
		428	Батон витамин.	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2				
		Итого за Обед.				49,49	40,47	159,41	1239,04	0,87	1		1,03	401,04		301,99	
		Итого за день				49,49	40,47	159,41	1239,04		5,13	95,34	1,03	2	667,42		10,94

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Mg	Fe	№ рец.	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	Р	Mg	Fe	
20	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
18	0,88	Обед.															
			Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6	
		82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88	
11,26	3	255	Бифштекс рубленый (свин.)	100	22,3	17,86	0,4	247					12		29		
38	1,29	309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,55	234,86						37,56			
43,51		389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1	
22,15	4	428	Батон витамин.	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2				
		Итого за Обед.				40,15	32,81	128,76	971,07		40,68		0,2	79,98	244	56,98	4
		Итого за день				40,15	32,81	128,76	971,07		1		0,2	14	182,56	29	2,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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.														
	Помидоры порционные_	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
103	Суп-лапша домашняя с курой_	250	1,98	2,07	18,04	128,13	0,07	12,3		0,13	9,9	40,82	16,73	0,63
291	Плов из бройлер-цыплят_	330	32,07	37,28	102,62	826,21	0,32	10,78	46,2		59,55	312,4	88,99	3,03
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	120	10,5	4,02	67,2	352,8		1			3			
Итого за Обед.			46,17	43,75	220,52	1451,74		26	48,2	0,49	17	26	126,54	4,26
Итого за день			46,17	43,75	220,52	1451,74	0,39	23,68		0,49	87,55	369,82	20	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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	4,52	4,14	38,72	176,87	0,07	6,78			23,59	45,78	19,52	0,76
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	120	3,43	8,59	11,16	193,75		1,2	14,4	0,89		221,16		1,03
312	Пюре картофельное_	200	4,08	6,4	27,27	183	0,19	24,27			49,36	115,47	37,07	1,27
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Обед.			20,81	22,99	174,75	1010,58		21	144,4	3,25	168,88		111,99	
Итого за день			20,81	22,99	174,75	1010,58	0,67	52,25		3,25	2	404,41		47,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

вещества		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	Обед.															
16,73	0,63	88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,61	4,92	21,51	138	0,05	158,01		0,07	49,28	49,02	20,09	0,8	
18,99	3,03	7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5	
20,4	0,6	309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,55	234,86						37,56			
26,54	4,26	223	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	1	
20	1		Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02	
2.4.3590-20		349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31	
		428	Батон витамин.	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2				
		Итого за Обед.				51,96	43,68	156,81	1213,7		2	16,89	0,12	126,42	147	29,98	3
		Итого за день				51,96	43,68	156,81	1213,7		160,3	16,89	0,12	128	118,58	25	2,63

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

вещества		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9,52	0,76	Обед.															
	1,03		Огулец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6	
17,07	1,27	157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81	
	44	265	Плов (свин.)	280	30,8	31,51	48,59	601,04	0,15	2,39			26,55	373,59	35,37	2,95	
11,99		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
47,06		428	Батон витамин.	60	5,25	2,01	33,6	176,4		1			2				
		Итого за Обед.				40,18	41,32	108,42	970,51		26,8		0,41	71		70,78	
		Итого за день				40,18	41,32	108,42	970,51		1		0,41	3	459,49	2	4,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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	5,49	5,26	16,54	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	30	2,58	0,24	16,98	80,61								
260	Гуляш свинина_	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,74	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			44,98	56,46	150,05	1305,77	1,18	23		3,4	422,65	161	303,24	1
Итого за день			44,98	56,46	150,05	1305,77	1,18	3,48	203,5	3,4	8	671,05	17	10,7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Бифштекс рубленый (свин.)_	100	22,3	17,86	0,4	247					12		29	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,55	234,86						37,56		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			39,47	32,87	124,76	953		42,01		0,22	88,13	244	58,16	4
Итого за день			39,47	32,87	124,76	953		1		0,22	14	183,98	29	2,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

вещества		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2,05	Обед.														
		88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,61	4,92	21,51	138	0,05	158,01		0,07	49,28	49,02	20,09	0,8
17	0,09	291	Плов из бройлер-цыплят	300	29,15	33,89	93,29	751,1	0,29	9,8	42		54,14	284	80,9	2,75
	8,28	210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,09	0,21			72,52	158,87	11,32	1,88
9,25	0,28	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
		428	Батон витамин.	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
		Итого за Обед.			55,52	60,13	199,14	1498,91		1	42	0,1	179,78		113,9	
13,24	1	Итого за день			55,52	60,13	199,14	1498,91		169,51	42	0,1	2	493,45		5,74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

вещества		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Обед.														
14	0,6	86,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,52	4,14	38,72	176,87	0,07	6,78			23,59	45,78	19,52	0,76
8,66	0,88	35	Суфле из печени	100	20,91	15,84	3,84	267,28	0,28	12,78	8		28,6	391,18	36,36	40
		205	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,57	47,52	285,11	0,08	3,26			23,29	61,06		
29		88,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
		428	Батон витамин.	80	7	2,68	44,8	235,2		1			2			
	0,13		Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
22	1	Итого за Обед.			38,29	32,21	186,94	1184,42		1	10	0,36	124,88		94,56	
24		Итого за день			38,29	32,21	186,94	1184,42		43,42	10	0,36	2	536,62		85,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250/10	2,12	2,75	19,8	150	0,09	7,95			446,31	53,86	21,93	0,87
289,05	Рагу из птицы с овощами	350	25,62	21,31	30,41	416	0,13	16,67	21,53		54,21	159,45		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Обед.			37,32	27,18	122,71	927,4		54,62	21,53	0,2	539,1		60,25	
Итого за день			37,32	27,18	122,71	927,4		1	21,53	0,2	2	319,31		2,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_22_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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.														
103	Суп-лапша домашняя с курой	250/10	2,06	2,15	18,76	133,26	0,07	12,79		0,14	10,3	42,45	17,4	0,66
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	110	12,89	33,43	13,21	408					7		18	0,88
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,55	234,86						37,56		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Йогурт (стаканчик) 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
428	Батон витамин.	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Обед.			32,78	49,6	149,64	1210,8		15,2	30	0,16	238,87	153	49,7	2
Итого за день			32,78	49,6	149,64	1210,8		1	30	0,16	9	219,23	18	2,1
Среднее за п			41,43	40,29	156,83	1161,41	0,5	7		0,83	210,69	81	114,84	1
Итого за пер			497,12	483,47	1881,91	13936,94	5,98	80		9,94	2528,28	975	378,07	15

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575778
Владелец Бирюкова Наталья Владимировна
Действителен с 18.02.2022 по 18.02.2023

Калькулятор5_



/Розенбах. Е.О./

13 (Тринадцать) листов

скреплено печатью

Всего прошито, пронумеровано и

питания №1»

ООО «Комбинат школьного