

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 23

Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания №1»

_____/ Н.В.Бирюкова/

_____/Е.О.Розенбах/

« ____ » _____ 2022г.

_____ 2022г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
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_СеровДОВЗ_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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														
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	9,24	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
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. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			30,79	32,53	112,13	869,93	0,18	1			508,75		39,96	
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	32,35			30,61		0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,95	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
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.			40,3	30,87	140,07	1035,89	0,78	1		0,83	108,86		267,2	
Итого за день			71,09	63,4	252,2	1905,82		25,1	234,03	0,83	4	889		30,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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 из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,58		15,72	18,9	4,38	0,07
7,05	Бутерброды горячие с сыром 30/5/15_	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
Итого за Завтрак			29,04	35,33	139,05	988,76		1			580,48		41,5	
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_	200/10	1,39	3,94	15,6	103,23	0,02	8,63			28,69	31,5	15,07	0,71
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	9,89	26,81	10,07	319,77	0,08	1,18	22,42		36,26	111,86	16,28	0,62
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
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	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			24,83	39,38	134,08	993,92		17,3	22,42	0,15	87,32		41,31	
Итого за день			53,87	74,71	273,13	1982,68		40,3	155	0,15	4	434,94		47,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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 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	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			18,07	26,24	97,41	698,4	0,24	1			422,35		35,18	
Обед.														
	Помидоры порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12	1
103	Суп-лапша домашняя с курой_	250/10	2,06	2,15	18,75	133,26	0,07	12,79		0,14	10,3	42,45	17,4	0,66
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,22	31,62	87,06	701,03	0,26	9,15	39,2		50,54	265,07	75,51	2,58
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	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			37,47	36,76	181,75	1205,29		16	41,2	0,5	10	16	113,6	3,84
Итого за день			55,54	63	279,16	1903,69		24,89	91,2	0,5	11	550,62	12	5,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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														
3	Бутерброды с маслом и сыром 30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
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
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			21,03	28,9	116,71	808,65		21,62	164,96	0,09	526,65	47	68,51	1
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	110	3,15	7,88	10,23	177,61		1,1	13,2	0,81		202,73		0,95
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. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Обед.			17,84	19,08	136,35	817,32		21	143,2	3,17	114,81		77,88	
Итого за день			38,87	47,98	253,06	1625,97		22	308,16	3,26	10	723,51	17	48,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,42	33,77	237,7								
223,01	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			40,49	47,52	156,13	732,7	0,14	1		0,18	240,04		6,64	
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_	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
349	Кнот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
693	Шанежка с наливкой_	100	8,27	7,56	49,44	299,27			8,16			85,27		1,47
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			41,72	36,79	160,28	1124,25		2	20,85	0,09	106,9		51,29	2
Итого за день			82,21	84,31	316,41	1856,95		130,18	20,85	0,27	25	177,74	8	5,11

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	20	1,75	0,67	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			21,75	24,88	79,95	631,27	0,13				492,11		32,07	
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
157	Солянка домашняя со сметаной_	200/10	2,71	6,2	7,54	97,79		11,61		0,17	1	33,2	1	0,65
265	Плов (свин.)_	240	26,4	27,01	41,65	515,18	0,13	2,05			22,76	320,22	30,32	2,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			33,98	34,97	93,33	827,17		19,69		0,29	53,92		56,29	
Итого за день			55,73	59,85	173,28	1458,44		21,42	72	0,29	3	636,42	1	5,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
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			26,23	32,67	103,49	819,37	0,11	1			479,38		34,97	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,23	118,6		1,76				70,5		1,64
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
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
406	Гребешок с повидлом_	75	4,93	7,56	26,94	195,54				0,05		2,83		0,58
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Обед.			37,8	49,27	162,06	1257,88	0,74	3		0,92	78,24	145	262,07	1
Итого за день			64,03	81,94	265,55	2077,25		26,82	103,5	0,92	10	752,78	15	10,91

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,35	155,58	104,44	0,95
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
428	Батон витамин. _	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
Итого за Завтрак			24,2	26,9	82,32	671,63		3,03	154,96	0,42	738,7		129,48	
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	1,57	29,89		48,35	149,15	21,71	0,83
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
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			29,19	50,77	140,83	1137,76		19,58	159,89	2,5	113,29		50,28	
Итого за день			53,39	77,67	223,15	1809,39		22	314,85	2,92	4	660,02		4,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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 ячневая с маслом_	200/10	7,31	10,99	39,2	285,99								0,88
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. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			21,85	30,04	107,15	783,45	0,28	1			213,3		29,87	
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
291	Плов из бройлер-цыплят_	250	24,3	28,23	77,73	625,92	0,23	8,17	35		45,13	236,67	67,42	2,3
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
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,07	6,57	19,24	161,39	0,09	0,24	5,9	0,02	11,54	37,4	12,42	0,64
428	Батон витамин. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			44,19	41,55	191,15	1266,77		1	40,9	0,11	100,14		97,63	
Итого за день			66,04	71,59	298,3	2050,22		157,74	40,9	0,11	3	484,45		50,77

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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 с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,58		15,72	18,9	4,38	0,07
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			21,42	22,53	117,33	756,48		1			360,54		33,6	
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
35	Суфле из печени_	110	23	17,4	4,2	294,01	0,31	14,06	8,8		31,46	430,3	40,01	44
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 Обед.			37,08	30,41	143,13	1002,86		1	10,8	0,36	87,15		76,43	
Итого за день			58,5	52,94	260,46	1759,34		43,68	59,38	0,36	4	695,66		90,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
7,01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57	11,35	0,59
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	200/10	8,31	13,13	37,63	303								
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			25,18	29,79	93,06	745,4		1			422,77		12,13	
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_	280	20,51	17,04	24,32	332,81	0,1	13,33	17,25		43,36	127,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			31,34	22,58	111,02	814,81		51,28	17,25	0,2	528,08		60,22	
Итого за день			56,52	52,37	204,08	1560,21		54,1	92,85	0,2	3	403		3,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,06	44,32	311,99								
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25		0,03
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			24,33	33,64	99,63	803,06	0,1	1			429,63		32,15	
Обед.														
103	Суп-лапша домашняя с курой_	200/10	1,67	1,74	15,15	107,63	0,06	10,33		0,11	8,32	34,29	14,06	0,53
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,72	30,39	12,02	370,92					7		16	0,8
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
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. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			27,51	43,99	121,95	1020,75		12,74	30	0,13	232,41	139	45,5	2
Итого за день			51,84	77,63	221,58	1823,81		14,31	133	0,13	11	479,86	16	2,57
Среднее за период			58,97	67,28	251,79	1817,81	0,64	7		0,83	592,01	29	141,31	1
Итого за период			707,63	807,39	3020,36	21813,77	7,66	81		9,94	7104,07	347	695,76	7

Составил _____ Калькулятор5

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
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. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			32,58	35,32	120,95	937,79	0,18	1			508,75		39,96	
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								
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,91	13,48	4,24	222		1,2	32,35			30,61		0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,93	49,82	350				1,11		407,91		9,2
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
693	Шанежка с наливкой_	100	8,27	7,56	49,44	299,27			8,16			85,27		1,47
428	Батон витамин. _	100	8,76	3,36	56	294		1			3			
Итого за Обед.			53,08	41,83	213,22	1478,93	1,13	1		1,11	138,04		364,35	
Итого за день			85,66	77,15	334,17	2416,72		25,1	242,19	1,11	5	076,28		34,55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,15		19,46	23,4	5,42	0,09
7,07	Бутерброды горячие с сыром_70	40/10/20	7,81	11,64	20,8	219,8	0,05	0,09	88,2		195,21	134,83	13,24	0,69
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
428	Батон витамин. _	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
Итого за Завтрак			26,66	32,72	137,58	949,86		1			500,44		36,86	
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
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	180	6,55	6,95	36,55	234,86						37,56		
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. _	110	9,64	3,7	61,6	323,4		1			3			
Итого за Обед.			30,26	45,51	162,56	1186,17		23,48	24,91	0,23	108,89		52,42	
Итого за день			56,92	78,23	300,14	2136,03		46,48	121,26	0,23	5	424,64		47,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и 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 с маслом_	250/10	9,05	13,61	48,53	354,08								1,09
	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. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			19,89	36,12	106,88	832,55	0,27	1			450,81		35,18	
Обед.														
	Помидоры порционные_	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
103	Суп-лапша домашняя с курой_	250/10	2,06	2,15	18,75	133,26	0,07	12,79		0,14	10,3	42,45	17,4	0,66
291	Плов из бройлер-цыплят_	340	33,05	38,39	105,71	851,25	0,31	11,11	47,6		61,37	321,87	91,69	3,13
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. _	95	8,32	3,19	53,2	279,3		1			3			
Итого за Обед.			45,05	44,11	210,32	1408,41		26	49,6	0,5	17	26	129,83	4,39
Итого за день			64,94	80,23	317,2	2240,96		26,85	119,6	0,5	18	608,92	20	5,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и 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														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
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. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			24,23	32,23	135,88	929,35		21,62	164,96	0,11	527,38	58	70,98	1
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_	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				
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,07	6,57	19,24	161,39	0,09	0,24	5,9	0,02	11,54	37,4	12,42	0,64
428	Батон витамин. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			24,8	27,79	162,46	1026,91		21	150,3	3,27	143,31		102,67	
Итого за день			49,03	60,02	298,34	1956,26		22	315,26	3,38	12	812,67	21	49,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком_150/20	150/20	26,79	16,1	31,24	377,33			109,2			361,5		1,08
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,7	13,69	54,87	386,27								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			41,06	31,15	123,51	941,2	0,1	0,82			329,4		46,14	
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
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	120	20,16	21,24	3,6	285,6		0,84	15,23		27	10,25	9	1,8
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96						41,73		
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.			43,59	36,99	148,13	1081,96		2	15,23	0,1	103,93		27,61	2
Итого за день			84,65	68,14	271,64	2023,16		2	124,43	0,1	30	466,86	9	4,27

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			27,05	29,02	111,17	816,73	0,13	1			492,82		32,22	
Обед.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
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
265	Плов (свин.)_	280	30,8	31,51	48,59	601,04	0,15	2,39			26,55	373,59	35,37	2,95
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			40,19	41,33	108,42	970,51		26,8		0,41	71,01		70,79	
Итого за день			67,24	70,35	219,59	1787,24		28,53	72	0,41	5	714,49	2	6,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
14	Масло (порциями)	25	0,2	18,15	0,35	165,15			50		3	3,75		0,05
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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			29,46	47,68	112,52	1003,85	0,12	1			531,18		37,72	
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_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,74	44,84	315				1		367,12		8,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
406	Гребешок с повидлом_	75	4,93	7,56	26,94	195,54				0,05		2,83		0,58
428	Батон витамин. _	100	8,76	3,36	56	294		1			3			
Итого за Обед.			44,56	61,01	179,77	1464,2	0,82	4		1,1	78,25	193	288,21	1
Итого за день			74,02	108,69	292,29	2468,05	1	7,63	144	1,1	12	804,39	20	12,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,77	192,62	129,31	1,18
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
428	Батон витамин. _	75	6,57	2,52	42	220,5		1			2			
Итого за Завтрак			27,22	29,04	99,66	773,2		3,03	154,96	0,52	767,47		154,42	
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.)_	120	26,76	21,43	0,48	296,4					14		34	
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
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			43,04	36,49	128,64	1012,6		22,01	130	2,58	74,14	293	34,17	4
Итого за день			70,26	65,53	228,3	1785,8		22	284,96	3,1	18	564,71	34	4,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,61	48,53	354,08								1,09
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. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			25,34	33,33	127,68	910,34	0,31	1			240,91		29,94	
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
291	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,16	33,88	93,28	751,1	0,28	9,8	42		54,15	284	80,9	2,76
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	4,38	1,68	28	147		1			1			
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,48	322,77	0,17	0,48	11,8	0,03	23,07	74,79	24,83	1,27
Итого за Обед.			53,94	53,7	213,28	1491,67		1	53,8	0,13	129,64		127,27	
Итого за день			79,28	87,03	340,96	2402,01		190	53,8	0,13	3	578,6		52,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,15		19,46	23,4	5,42	0,09
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			27,68	28,61	141,56	935,04		1			464,72		40,23	
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
35	Суфле из печени_	120	25,09	18,98	4,58	320,74	0,34	15,34	9,6		34,32	469,42	43,64	48
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
428	Батон витамин. _	120	10,51	4,03	67,2	352,8		1			3			
Итого за Обед.			45,18	35,9	186,88	1258,12		1	11,6	0,36	99,31		83,99	
Итого за день			72,86	64,51	328,44	2193,16		46,91	82,75	0,36	5	818,26		94,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
7,01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57	11,35	0,59
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	10,29	16,26	46,59	375,14								
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			28,04	33,26	107,62	846,94		1			423,37		12,31	
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_	320	23,44	19,47	27,79	380,35	0,11	15,23	19,71		49,55	145,79		
348	Компот из изюма_	200	0,35	0,08	29,85	122,2					16		8	
424	Булочка домашняя	100	7,32	6,5	56,4	312,3								
428	Батон витамин. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			40,94	31,59	180,54	1212,05		33,18	19,71	0,2	521,55	26	36,5	1
Итого за день			68,98	64,85	288,16	2058,99		36	95,31	0,2	20	357,22	8	2,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,7	13,69	54,87	386,27								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			29,07	42,56	110,25	945,43	0,12	1			530,23		37,65	
Обед.														
103	Суп-лапша домашняя с курой_	250/10	2,06	2,15	18,75	133,26	0,07	12,79		0,14	10,3	42,45	17,4	0,66
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	120	14,06	36,47	14,42	445,1					8		20	0,96
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.			33,95	52,64	150,84	1247,9		15,2	30	0,16	241,85	167	50,46	3
Итого за день			63,02	95,2	261,09	2193,33		16,85	164	0,16	12	555,03	20	2,95
Среднее за период			69,74	76,66	290,93	2138,48	0,71	8		0,9	630,56	64	161,82	1
Итого за период			836,86	919,99	3480,32	25661,71	8,46	92		10,78	7566,74	763	941,88	13

Составил

Калькулятор

Утвердил

