

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 23

Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.



/ Н.В.Бирюкова/

2023г.



/Е.О.Розенбах/

« 2023г.

# **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**

Редакция: 1-4\_Саров\_23

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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
<b>Завтрак</b>														
175,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25		0,03
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
<b>Итого за завтрак</b>			25,17	36,43	78,01	744,93	0,23				548,22		47,82	
<b>Итого за день</b>			25,17	36,43	78,01	744,93		1,68	114			332,25		1,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Редакция: 1-4\_Саров\_23

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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
<b>Завтрак</b>														
274	Вреды рубленые (свин.)	90	8,97	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,67	14,78	0,56
	Икра кабачковая_ттх	30	0,83	2,16	4,37	40,14	0,05	2,1		0,95	12,3	11,1	4,5	0,23
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
<b>Итого за завтрак</b>			21,56	33,01	98,79	779,35			20,4	0,95	92,33		59,18	
<b>Итого за день</b>			21,56	33,01	98,79	779,35		23,28	20,4	0,95		208,08		2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_Серов\_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Примерное Рацион: 1-4

№ 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
<b>Завтрак</b>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25		0,03
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
338	Фрукт свежий	1												
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			16,64	27,73	79,41	637,2	0,29				351,13		25,22	
<b>Итого за день</b>			16,64	27,73	79,41	637,2		3,05	72			126,65		2,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_Серов\_23

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Примерное меню Рацион: 1-4\_С

№ 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
<b>Завтрак</b>														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,6	1,05		250,89		1,0
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,47	137,27	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			2,8	1,4	0,2	
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,8
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,16
<b>Итого за Завтрак</b>			24,64	21,72	72,41	627,17	0,3			1,05	139,52		82,29	
<b>Итого за день</b>			24,64	21,72	72,41	627,17		18,31	18,6	1,05		340,29		3,8

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Радиус: 1-4\_Серов\_23

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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															
0,88	223	Запеканка из творога	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
0,03		Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
0,16	173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7								
0,63	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
0,11	5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
0,36	6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
2,1		Итого за Завтрак		25,37	21,33	94,19	675,77				0,02	116	166	16,62	1
590-2		Итого за день		25,37	21,33	94,19	675,77	0,12	0,19	4,2	0,02	51,34	24,7	19	1,04

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Радиус: 1-4\_Серов\_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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															
1,0	173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
0,9	115	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
0,2	114	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
0,8	119	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
0,1	5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
0,29	6	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	23	120								0,28
3,2		Итого за Завтрак		26,27	37,9	102,28	862,9	0,3				465,78		50,9	
		Итого за день		26,27	37,9	102,28	862,9		1,64	103			273		1,74

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_Серов\_23

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96							
<b>Итого за Завтрак</b>			23,23	33,76	105,24	819,51			22,67		91,21		60,4
<b>Итого за день</b>			23,23	33,76	105,24	819,51		21,32	22,67			208,28	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_Серов\_23

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	285,99							
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
338	Фрукт свежий	1											
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72							
<b>Итого за Завтрак</b>			17,73	25,2	84,13	641,29	0,28				485,83		27,5
<b>Итого за день</b>			17,73	25,2	84,13	641,29		0,32	154,96			254,91	

Состав

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Код: 1-4\_Серов\_23

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

Порция, 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Биточки рыбные из горбуши(с/г)	110	18,69	6,45	8,81	168,56		0,74	18,05			121,44		
Рис припущенный с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
Сок молочный	30	0,63	1,59	2,13	25,14	0,03	0,12	8,64		19,77	15,27	2,82	0,06
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Итого за завтрак		28,62	15,78	100,14	660,09	0,37				99,69		39,06	
Итого за день		28,62	15,78	100,14	660,09		23,64	26,69		251,61		1,86	

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Код: 1-4\_Серов\_23

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

Порция, 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Куш по-татарски (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
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
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Итого за завтрак		23,55	10,81	63,51	455,43		1	2	0,36	33	220	32,64	1,4
Итого за день		23,55	10,81	63,51	455,43	0,12	0,66		0,36	38,56	16,6	35	3
Итого за период		23,28	26,37	87,81	690,36	0,29			0,24	236,36	39	44,16	
Итого за период		232,78	263,67	878,11	6903,64	2,87	1		2,38	363,61	386	441,63	4

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

М.П.



### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню: 1-4\_Серов\_обед\_23

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
002	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
071	Гренок	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
080	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
074	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
075	Сыр (тортилья)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
046	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
073	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
072	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
<b>итого за Обед</b>			37,4	52,89	130,12	1164,68	0,87	3		0,91	242,77	193	264,75	1
<b>итого за день</b>			37,4	52,89	130,12	1164,68	1	5,07	31,5	0,91	7	492,58	20	10,29

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Меню: 1-4\_Серов\_обед\_23

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
076	Омлет кабачковая ттк	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
002	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
074	Омлет рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
080	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
080	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
073	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
072	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	23	120								0,28
<b>итого за Обед</b>			27,31	43,06	137,89	1051,6		36,2	22,67	1,9	153,25		88,48	
<b>итого за день</b>			27,31	43,06	137,89	1051,6			22,67	1,9		269,48		4,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_Серов\_обед\_23

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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
	Суп-лапша домашняя с курой_	200	2,39	2,47	21,65	153,77	0,07	14,76		0,17	11,88	48,97	20,09	0,1
268,01	Биточек (свинина)_	90	10,56	27,35	10,83	333,84					6		15	0,1
	Ризотто_	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,1
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,1
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,1
<b>Итого за Обед.</b>			23,57	38,34	142,34	1051,13		19,51	2	0,55	116,2	125	68,11	
<b>Итого за день</b>			23,57	38,34	142,34	1051,13			2	0,55	6	117,89	15	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_Серов\_обед\_23

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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,1
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,6	1,05		250,89		
312	Пюре картофельное_	150	3,07	4,8	20,47	137,27	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			26,12	24,24	96,87	729,56		20	148,6	3,41	147,39		89,55	
<b>Итого за день</b>			26,12	24,24	96,87	729,56	0,61	22,69		3,41		367,36		



Индивидуальное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Шахмат: 1-4\_Саров\_обед\_23

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

№	Трием 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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
09	Салат из свежей капусты с картофелем и морковью, бульон	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
22	Котлета "Доброе" из мяса кур с морковью	90	15,12	15,93	2,7	214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35
4	Мороженное изделия отварные с мороженичным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
11	Салатик из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	1
5	Молоко студеное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
4.3590	Каша из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
	Итого: Обед		44,52	37,62	126,3	1009,01		1	15,62	0,1	131,53	147	37,16	2
	Итого: день		44,52	37,62	126,3	1009,01		129,91	15,62	0,1	124	102,06	24	3,07

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Шахмат: 1-4\_Саров\_обед\_23

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

№	Трием 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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7.8	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
98	Свинина	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
	Пюре свиное	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
	Каша гречневая рассыпчатая (2 порции)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
155	Сыр (порция)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
	Кусочек "Виталка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,22
	Итого: Обед		36,72	50,76	133,8	1151,7	1,18	23		3,24	195,1	193	261,34	1
	Итого: день		36,72	50,76	133,8	1151,7	1,18	3,14	151	3,24	7	443,39	20	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_обед\_23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Обед.</b>													
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
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31	
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8							
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			27	20	3
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			14	64	24
6	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	16,1	84					22,4		14,64
<b>Итого за Обед.</b>			26,68	44,3	123,77	1002,88			22,67	0,02	120,77	20	75,82
<b>Итого за день</b>			26,68	44,3	123,77	1002,88	0,42	32,28	22,67	0,02	27	249,14	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_обед\_23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Обед.</b>													
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22
291	Плов из бройлер-цыплят	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21	64,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72							
338	Фрукт свежий	1											
<b>Итого за Обед.</b>			35,43	31,83	158,58	1013,15			33,6	0,08	113,56		98,12
<b>Итого за день</b>			35,43	31,83	158,58	1013,15		137,05	33,6	0,08		268,37	

Составлен

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Меню: 1-4\_Саров\_обед\_23

День: четверг  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

Трехм. лица, 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рисовый суп ленинградский на курином бульоне	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
Биточки рыбные из горбуши(с/г)	90	15,29	5,27	7,21	137,92		0,6	14,77			99,36		
Рис отваренный с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
Салат фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Хлеб белый	1												
Итого за Обед		27,54	15,71	121,67	719,7			14,77		90,95		48,98	
Итого за день		27,54	15,71	121,67	719,7		27,81	14,77			244,13		2,29

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Меню: 1-4\_Саров\_обед\_23

День: пятница  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

Трехм. лица, 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Квашеная капуста консервированная	60	1,72	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
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
Котлеты свиные (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
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
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Итого за Обед		26,98	13,39	85,44	611,26		7,08	2	1,2	33	220	112,75	3
Итого за день		26,98	13,39	85,44	611,26	0,43	1		1,2	419,44	240,7	35	4,38
Итого за период		31,23	35,21	125,68	950,47	0,56	5		1,14	173,1	90	114,51	1
Итого за период		312,27	352,14	1256,78	9504,67	5,63	48		11,41	730,96	898	145,06	9

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

М.П.



### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник  
Неделя: 1

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

Порядковый номер блюда	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
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак:</b>														
1	Сырники	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
2	Пшеничная рассыпчатая (2 порции)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
3	Пшеничный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
4	Сметаночный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
5	Сметанной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
<b>Итого в завтрак</b>			29,7	47,76	89,06	906,4	0,72	2,56		1,05	175,84	193	274,24	1
<b>Всего за день</b>			29,7	47,76	89,06	906,4	1	3		1,05	7	464,08	20	9,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник  
Неделя: 1

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

Порядковый номер блюда	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
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак:</b>														
1	Сырники (свиные)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
2	Мясные изделия отварные с соусом сметанным	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
3	Пшеничная пш.	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
4	Сметаночный	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Сметаночный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Сметанной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,22
<b>Итого в завтрак</b>			26,71	40,01	124,14	965,03			22,67	1,9	117,45		69,4	
<b>Всего за день</b>			26,71	40,01	124,14	965,03		25,52	22,67	1,9		240,92		3,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11\_Серов\_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,8	30,5	12,1	371					7		16	0
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,1
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			23,23	39,99	119,02	932,11	0,39				88,87	140	28,98	
<b>Итого за день</b>			23,23	39,99	119,02	932,11		3,39			7	63,88	16	2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11\_Серов\_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,67	1,17		278,77		
312	Пюре картофельное_	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	
352	Кисель "Витошка"__	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			25,58	24,3	75,96	670,72	0,59	20		3,53	147,66		86,5	
<b>Итого за день</b>			25,58	24,3	75,96	670,72	0,59	21,9	150,67	3,53		382,69		

Пищевое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Код: 5-11\_Серов\_23

День: пятница  
 Неделя: 1

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

Трехм. 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пюре свиная	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
Кисельный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
Завтрак		26,29	43,96	80,78	826,25	0,29	2,56		0,05	157,11	193	27,86	1
За день		26,29	43,96	80,78	826,25	1	3		0,05	7	134,53	20	0,98

Пищевое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Код: 5-11\_Серов\_23

День: суббота  
 Неделя: 1

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

Трехм. 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пюре (свин.)	280	30,8	31,51	48,59	601,03	0,15	2,39			26,54	373,59	35,35	2,95
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Завтрак		36,17	32,23	98,19	829,03					54,7			
За день		36,17	32,23	98,19	829,03		2,5				376,39		4,24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_Серов\_23

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
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш свинина__	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,2
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,1
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,1
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,24</b>	<b>48,16</b>	<b>107,71</b>	<b>996,86</b>	<b>0,78</b>	<b>1,41</b>		<b>1,05</b>	<b>165,1</b>	<b>193</b>	<b>275,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32,24</b>	<b>48,16</b>	<b>107,71</b>	<b>996,86</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>1,05</b>	<b>7</b>	<b>436,88</b>	<b>20</b>	<b>10,1</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_Серов\_23

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
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)__	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,1
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный__	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
389	Сок фруктовый__	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,1
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,2</b>	<b>40,73</b>	<b>118,05</b>	<b>950,21</b>			<b>22,67</b>	<b>0,02</b>	<b>92,79</b>	<b>20</b>	<b>61,03</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,2</b>	<b>40,73</b>	<b>118,05</b>	<b>950,21</b>		<b>21,62</b>	<b>22,67</b>	<b>0,02</b>	<b>27</b>	<b>216,4</b>	<b>3</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_Серов\_23

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,16	33,84	93,24	751,11	0,24	9,81	42		54,16	284,01	80,91	2,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>33,73</b>	<b>34,46</b>	<b>137,64</b>	<b>955,11</b>			<b>42</b>		<b>76,72</b>		<b>94,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,73</b>	<b>34,46</b>	<b>137,64</b>	<b>955,11</b>		<b>9,9</b>	<b>42</b>			<b>286,81</b>		<b>3,84</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_Серов\_23

День: четверг

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	110	18,69	6,45	8,81	168,56		0,74	18,05			121,44		
205	Рис припущенный с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
326	Соус молочный_	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,6</b>	<b>16,6</b>	<b>97,75</b>	<b>652,43</b>	<b>0,31</b>				<b>95,26</b>		<b>16,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,6</b>	<b>16,6</b>	<b>97,75</b>	<b>652,43</b>		<b>6,97</b>	<b>23,81</b>			<b>197,1</b>		<b>1,14</b>





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11\_Серов\_23

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
<b>Завтрак</b>														
637	Азу по-татарски (свинина)_	280	21,62	11,7	6,12	220,3		2			38	257	41	4
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0
<b>Итого за Завтрак</b>			27,44	12,58	69,58	510,9		2	2	0,36	38	257	36,3	1
<b>Итого за день</b>			27,44	12,58	69,58	510,9	0,15	0,68		0,36	44,16	16,6	41	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_Серов\_23

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
<b>Завтрак</b>														
	Икра кабачковая_тук	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,92	13,48	4,24	222		1,2	32,36			30,62		0
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	0
6	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	16,1	84								0
<b>Итого за Завтрак</b>			31,76	28,5	112,47	854,65		8,33	32,36	3,17	111,75		38,11	
<b>Итого за день</b>			31,76	28,5	112,47	854,65			32,36	3,17		107,99		
<b>Среднее за период</b>			28,97	34,11	102,53	837,48	0,45	8,95		0,93	110,62	83	88,42	
<b>Итого за период</b>			347,65	409,28	1230,35	10049,7	5,42	107,34		11,13	327,4	996	061,02	

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор3

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23

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
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2						
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74						88,13		2,05
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	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84			400	240	22
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
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08				22,4		0,84
6	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	16,1	84							14,64	0,84
<b>Итого за Обед.</b>			46,81	61,48	145,09	1340,83	1,05	3		1,08	503,43	193	323,43	1
<b>Итого за день</b>			46,81	61,48	145,09	1340,83	1	5,29	84	1,08	7	703,77	20	12,1

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23

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
<b>Обед.</b>														
	Икра кабачковая ттк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
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	17,87	0,4	247					12		29	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20						
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			14	64	24	1
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48					16,8		10,98	0,63
<b>Итого за Обед.</b>			38,14	37,4	115,84	948,26		37,74		3,17	117,05	244	69,48	4
<b>Итого за день</b>			38,14	37,4	115,84	948,26				3,17	12	177,57	29	3,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23

День: среда  
 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
<b>Обед.</b>														
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	25,11	0,96
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,8	30,5	12,1	371					7		16	0,8
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
388	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			23,67	42,84	140,34	1090,92		22,37	2	0,57	104,68	140	64,93	2
<b>Итого за день</b>			23,67	42,84	140,34	1090,92			2	0,57	7	138,89	16	3,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23

День: четверг  
 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
<b>Обед.</b>														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	120	21,6	21,6	3,12	349,2			24,8	1,4		334,52		1,4
312	Пюре картофельное_	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,16
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	96	0,3	20	130	2,36				
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
<b>Итого за Обед.</b>			34,33	31,44	117,55	919,78		20	154,8	3,76	190,75		114,61	
<b>Итого за день</b>			34,33	31,44	117,55	919,78	0,69	27,4		3,76		475,42		4,18

Пример Рацион:

№ рец.	
1	
<b>Обед.</b>	
88,02	Ш
7,9	К
309	М
223	З
	М
349	К
5	Х
6	Х
<b>Итого за</b>	
<b>Итого за</b>	

Пример Рацион:

№ рец.	
1	
<b>Обед.</b>	
102	С
371	П
260	П
171	К
	В
15	С
352	К
5	Х
6	Х
<b>Итого за</b>	
<b>Итого за</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23

День: пятница

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
<b>Обед.</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
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 с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
223	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	1
	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
<b>Итого за Обед.</b>			<b>48,75</b>	<b>41,5</b>	<b>136,83</b>	<b>1098,49</b>		<b>1</b>	<b>16,89</b>	<b>0,11</b>	<b>145,68</b>	<b>147</b>	<b>41,51</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,75</b>	<b>41,5</b>	<b>136,83</b>	<b>1098,49</b>		<b>160,37</b>	<b>16,89</b>	<b>0,11</b>	<b>126</b>	<b>118,6</b>	<b>25</b>	<b>3,37</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23

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
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина	70/70	14,9	39,47	4,05	432,6	1	3		0,06	9	8,12	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,22
<b>Итого за Обед.</b>			<b>43,45</b>	<b>61,8</b>	<b>139,96</b>	<b>1306,71</b>	<b>1,31</b>	<b>23</b>		<b>3,42</b>	<b>302,93</b>	<b>226</b>	<b>311,71</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,45</b>	<b>61,8</b>	<b>139,96</b>	<b>1306,71</b>	<b>1,31</b>	<b>3,84</b>	<b>172</b>	<b>3,42</b>	<b>9</b>	<b>583,37</b>	<b>23</b>	<b>11,68</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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	17,87	0,4	247					12		29	
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,02
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный_	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
<b>Итого за Обед.</b>			<b>39,75</b>	<b>36,21</b>	<b>117,79</b>	<b>954,02</b>				<b>0,02</b>	<b>84,17</b>	<b>264</b>	<b>59,19</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,75</b>	<b>36,21</b>	<b>117,79</b>	<b>954,02</b>	<b>0,36</b>	<b>31,06</b>		<b>0,02</b>	<b>39</b>	<b>142,43</b>	<b>32</b>	<b>2,91</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2		50,55	265,08	75,52	2,58
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
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			<b>40,78</b>	<b>37,29</b>	<b>175,15</b>	<b>1139,84</b>			<b>39,2</b>	<b>0,09</b>	<b>130,26</b>		<b>112,77</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,78</b>	<b>37,29</b>	<b>175,15</b>	<b>1139,84</b>		<b>168,75</b>	<b>39,2</b>	<b>0,09</b>		<b>315,67</b>		<b>4,7</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Меню: 5-11\_Серов\_обед\_23

День: четверг

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
234	Биточки рыбные из горбуши(с/г)	120	20,39	7,03	9,61	183,89		0,8	19,69			132,48		
205	Рис припущенный с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			34,1	19,54	138	840,66			19,69		105,02		52,01	
<b>Итого за день</b>			34,1	19,54	138	840,66		29,6	19,69			294,54		2,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Меню: 5-11\_Серов\_обед\_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
	Кукуруза консервированная	100	2,86	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,8
01,03	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
637	Азу по-татарски (свинина)	280	21,62	11,7	6,12	220,3		2			38	257	41	4
388	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
<b>Итого за Обед.</b>			31,62	15,83	94,08	694,7		8,61	2	1,76	38	257	158,57	4
<b>Итого за день</b>			31,62	15,83	94,08	694,7	0,61	2		1,76	518,87	371,46	41	6,07
<b>Среднее за период</b>			38,14	38,53	132,06	1033,42	0,62	5		1,4	220,28	147	130,82	2
<b>Итого за период</b>			381,4	385,33	1320,63	10334,21	6,15	49		13,98	2202,84	1471	308,21	19

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

