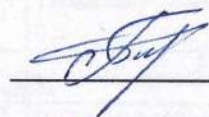


Согласовано:

директор МБОУ СОШ №23



Н.В.Бирюкова

« 01 »

сентября

2023г.

Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

« 01 »

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

Рацион: 1-4_Серов_23_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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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	7,52	11,72	37,05	285								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100					
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		22	76,8		
428	Батон витамин._	50	4,38	1,68	28	147		1			400	240	22	0,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			1			
Итого за Завтрак			30,71	31,32	81,28	735,84	0,15	1			125,78	90	14	0,13
Итого за день			30,71	31,32	81,28	735,84		1,62	184		1	406,8		0,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_23_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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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	Брызги рубленые (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	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
428	Батон витамин._	45	3,94	1,51	25,2	132,3					1			
Итого за Завтрак			20,8	34,43	87,18	743,01		27,22	22,67	0,12	70,12		48,98	
Итого за день			20,8	34,43	87,18	743,01			22,67	0,12	1	233,49		1,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_23_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	Ca	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	11	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий	1												
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			13,14	15,66	85,12	532,94	0,2				295,02		22,51	
Итого за день			13,14	15,66	85,12	532,94		1,08	30		1	137,8		1,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_23_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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	1762,49	2,16	214,49	0,03	0,57	84,45		62,24	98,93		
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,95
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 Завтрак			20,11	1769,33	71,21	588,14	1	84,45			100,31		29,42	
Итого за день			20,11	1769,33	71,21	588,14		18,8	84,45		2	188,33		1,23

Приме
Рацион

№ рец.	
1	
Завтрак	
223	3
	М
173	Ка
	ме
2	Бу
376	Ча
428	Ба
Итого за д	
Итого за д	

Примерно
Рацион: 1-

№ рец.	При
1	
Завтрак	
173	Каша
	масл
15	Сыр (
14	Масл
379	Кофе
428	Батон
Итого за Зав	
Итого за ден	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Вариант: 1-4_Серов_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Запеканка из творога_	90	14,2	9,39	15,01	209,07								
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02	116	166	19	1
73	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7						21,9		0,02
2	Бутерброд с повидлом_	30/20	2,18	3,53	25,3	141,83	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,08
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
28	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			26,38	25,37	111,49	785,8				0,02	117	166	10	1
Итого за день			26,38	25,37	111,49	785,8	0,05	0,22	22,38	0,02	40,32	45,43	19	20,38

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Вариант: 1-4_Серов_23_Б

День: понедельник
 Неделя: 2

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
5	Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
4	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
9	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
28	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			23,59	39,57	75,68	758,03	0,11				478,88		33,39	
Итого за день			23,59	39,57	75,68	758,03		1,58	113,5		1	303		0,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_23_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12	1
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	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
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			19,73	33,99	79,92	704,91		15	22,67		9	16	40,53	1,62
Итого за день			19,73	33,99	79,92	704,91	0,24	21,22			56,06	208,29	12	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_23_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	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	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9								0,67
210	Омлет натуральный	110	10,21	18,21	1,93	212,41	0,09	0,2			72,51	158,86	11,31	1,89
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,26
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			19,35	27,95	69,2	607,91	0,2				160,44		12,85	
Итого за день			19,35	27,95	69,2	607,91		0,23			1	161,66		2,8

Примерный Рацион: 1

№ рец.	Пр
1	

Завтрак

268 Зелени Котлет (свин)

44 Каша овощ

389 Сок Ф

428 Батон

Итого за Зав

Итого за день

Примерное м Рацион: 1-4_С

№ рец.	Прием
1	

Завтрак

337 Азу по-та

38,06 Компот и

428 Батон вит

Итого за Завтра

Итого за день

Среднее за пери

Итого за период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 1-4_Серов_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	10,56	27,35	10,83	333,84					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			27,31	35,19	94,88	852,34		22,85		0,67	65,05	125	178,01	2
Итого за день			27,31	35,19	94,88	852,34		1		0,67	7	290,29	15	6,6

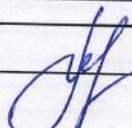
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: пятница
 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
89	Азу по-татарски (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
28	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.	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			24,31	12,23	67,71	487,83		2	2	0,36	35	220	20,62	0,6
Итого за день			24,31	12,23	67,71	487,83		0,6		0,36	17,06	16,6	35	3
Среднее за период			18,79	168,75	68,64	566,4	0,15	2		0,1	152,66	44	36,04	1
Итого за период			225,43	2025,04	823,67	6796,75	1,83	20		1,17	831,94	527	432,49	7

Составил  Зам. гл. буха 2

Утвердил 

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Код: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: понедельник

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
Обед.														
1002	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
1071	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
1050	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
1071	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
105	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
1049	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
1023	Батон витамин.	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед.			37,94	54,42	128,21	1170,26	0,71	4		0,91	262,65	193	248,33	1
Итого за день			37,94	54,42	128,21	1170,26	1	4,61	42	0,91	9	504,95	20	9,12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Код: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: вторник

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
Обед.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
1012	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
1074	Зразы рубленые (свин.)	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
1029	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
1025	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
1059	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
1023	Батон витамин.	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Обед.			26,94	41,26	134,05	1019,25		43,23	22,67	0,22	123,96		74,62	
Итого за день			26,94	41,26	134,05	1019,25		1	22,67	0,22	2	290,71		3,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: среда

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	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	0,77
288	Курица отварная_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
38,3	Ризотто_	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			28,09	27,63	132,71	902,52		21,38	65,76	0,53	88,47		44,43	2
Итого за день			28,09	27,63	132,71	902,52		3	65,76	0,53	14	204,27	18	2,43

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: четверг

Неделя: 1

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	Ca	P	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
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом_	90	11,42	18,98	3,66	231,02	0,08	1,05	115,2		46,52	78,03		
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,95
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			22,61	28,84	107,38	753,13		21	245,2	2,36	103,46		43,75	
Итого за день			22,61	28,84	107,38	753,13	0,58	24,73	245,2	2,36	1	201,61		1,56

Прим
Рацио
№ рец.
1
Обед
88,02
7,9
309
223
349
428
Итого за
Итого за
Примерн
Рацион: 1
№ рец.
1
Обед
102
371
250
171
15
352
428
Итого за Об
Итого за ден

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Таблица: 1-4_Серов_обед_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 1

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

№ рецепта	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
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	0,65
03	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
04	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
05	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	1
06	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
07	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
08	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			43,35	38,13	118,3	977,21		1	15,62	0,1	111,42	147	25,45	2
Итого за день			43,35	38,13	118,3	977,21		129,85	15,62	0,1	125	102,06	24	2,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Таблица: 1-4_Серов_обед_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
 Неделя: 2

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

№ рецепта	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
01	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6								
02	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74		1,76				70,5		1,64
03	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
04	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
05	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
06	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
07	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			36,06	53,86	111,8	1088,36	1,01	23		3,24	260,12	193	247	1
Итого за день			36,06	53,86	111,8	1088,36	1,01	3,12	172	3,24	8	503,39	20	8,81

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_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.														
	Помидоры порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12	1
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 рубленные (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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. _	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2			
Итого за Обед.			27,56	42,28	137,72	1044,89				0,02	101,86	254,97	12	1
Итого за день			27,56	42,28	137,72	1044,89	0,28	33,23		0,02	101,86	254,97	12	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_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_	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_	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21	64,73	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	0,3
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			35,97	33,76	156,12	1018,69		1	33,6	0,09	95,76		86,26	3,3
Итого за день			35,97	33,76	156,12	1018,69		167,36	33,6	0,09	1	277,8		3,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	90	10,56	27,35	10,83	333,84					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			27	38,53	116,91	941,68		1		0,64	82,9	125	192,52	2
Итого за день			27	38,53	116,91	941,68		27,73		0,64	7	323,55	15	7,18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
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
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
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._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			25,97	14,13	78,44	584,86		7,02	2	1,2	34	220	100,65	3
Итого за день			25,97	14,13	78,44	584,86	0,31	1		1,2	397,58	240,7	35	3,58
Среднее за период			25,96	31,07	101,8	791,74	0,37	6		0,78	135,68	75	93,64	1
Итого за период			311,49	372,84	1221,64	9500,85	4,42	72		9,31	628,18	894	123,62	12

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
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
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			30,28	48,94	92,26	933,4	0,61	2,5		1,05	156,08	193	262,6	1
Итого за день			30,28	48,94	92,26	933,4	1	4		1,05	8	464,08	20	8,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	115	10,07	3,86	64,4	338,1		1			3			
Итого за Завтрак			28,3	37,98	133,23	992,75		31,22	22,67	0,2	81,53		54,83	
Итого за день			28,3	37,98	133,23	992,75		1	22,67	0,2	3	256,55		2,22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_23_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
38,3	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	0,28
428	Батон витамин._	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			24,68	37,66	115,8	903,63	0,22	2			51,52		6,65	1
Итого за день			24,68	37,66	115,8	903,63		3,29	12,62		8	72,4	8	0,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_23_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом_	100	12,69	21,09	4,07	256,69	0,09	1,17	128		51,69	86,7		
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,14
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			19,09	27,9	69,41	604,59		20	258	2,36	96,63		33,47	
Итого за день			19,09	27,9	69,41	604,59	0,56	23,01	258	2,36	1	190,62		1,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

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
Завтрак														
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	12,48	18,63	7,36	247,28	0,04	0,93	72,56		44,03	97,36		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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
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			26,78	30,34	89,47	741,06		1	72,56	0,02	184,91		15,4	
Итого за день			26,78	30,34	89,47	741,06		3,56	72,56	0,02	1	226,35		0,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: суббота

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														
265	Плов (свин.)_	280	30,8	31,51	48,59	601,03	0,15	2,39			26,54	373,59	35,35	2,95
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			37	33,88	102,79	866,83		1			27,77		37	
Итого за день			37	33,88	102,79	866,83		2,42			2	376,39		3,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: понедельник
 Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
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 Завтрак			30,7	49,28	96,91	957,26	0,59	1,31		1,05	130,48	193	255,54	1
Итого за день			30,7	49,28	96,91	957,26	1	4	21	1,05	9	436,88	20	8,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: вторник
 Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	75	6,57	2,52	42	220,5		1			2			
Итого за Завтрак			25,93	37,51	116,8	911,25	0,28	21,22			58,49	218,73	20	1
Итого за день			25,93	37,51	116,8	911,25	0,28	21,22			58,49	218,73	20	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

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
Завтрак														
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
210	Омлет натуральный	110	10,21	18,21	1,93	212,41	0,09	0,2			72,51	158,86	11,31	1,89
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			40,13	50,82	120,75	1061,65			39,2		123,59		88,34	
Итого за день			40,13	50,82	120,75	1061,65		9,39	39,2		1	426,74		4,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

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
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			25,48	39,62	89,4	871,51	0,41	1		0,77	71,53	139	185,07	2
Итого за день			25,48	39,62	89,4	871,51		5,53		0,77	8	271,48	16	6,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: 5-11_Серов_23_Б

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

День: пятница
Неделя: 2

№ 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														
637	Азу по-татарски (свинина)	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
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			
			28,27	14,23	74,19	548,7		3	2	0,36	40	257	20,65	0,6
	Итого за Завтрак		28,27	14,23	74,19	548,7		0,6		0,36	17,23	16,6	41	4
	Итого за день													

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: 5-11_Серов_23_Б

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

День: суббота
Неделя: 2

№ 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														
	Икра кабачковая_тук	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72					6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85		0,03				2,8	1,4	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		1						
428	Батон витамин.	85	7,45	2,86	47,6	249,9		7,03	12,62	3,17	75,39		21,71	1
			30,76	43,75	127,81	1031,27		2	12,62	3,17	8	85,89	8	1,57
	Итого за Завтрак		30,76	43,75	127,81	1031,27		0,34	9,26		0,75	89,6	67	85,16
	Итого за день		28,95	37,66	102,4	868,66		4,12	111,08		8,98	075,18	808	021,95
	Среднее за период		347,4	451,91	1228,82	10423,9								
	Итого за период													

Составил _____

Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: понедельник

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.														
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_	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	0,32
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. _	75	6,57	2,52	42	220,5		1			2			
Итого за Обед.			47,73	63,25	150,19	1381,33	0,89	4		1,08	475,63	193	307,59	1
Итого за день			47,73	63,25	150,19	1381,33	1	5,21	84	1,08	9	703,77	20	11,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: вторник

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.														
	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.)_	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13		31	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			40,19	33,77	114,81	922,26		40,68		0,2	79,55	269	56,89	4
Итого за день			40,19	33,77	114,81	922,26		1		0,2	15	182,57	31	2,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	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
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
38,3	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			24,62	39,57	134,32	1040,84		22,31	14,62	0,57	81,67		50,62	1
Итого за день			24,62	39,57	134,32	1040,84		1	14,62	0,57	7	147,41	8	2,08

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

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	Ca	P	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_	300/10	5,39	4,94	46,17	210,88	0,08	8,08			28,13	54,58	23,27	0,91
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	100	13,02	1958,32	2,4	238,32	0,03	0,63	93,83		69,16	109,92		
312	Пюре картофельное_	200	4,08	6,4	27,27	183	0,19	24,27			49,35	115,47	37,07	1,27
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин._	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			28,28	1971,88	136,24	918,3		21	223,83	2,36	147,78		60,57	
Итого за день			28,28	1971,88	136,24	918,3	0,6	32,98	223,83	2,36	2	279,97		2,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: пятница
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
Обед.														
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	180	6,55	6,95	36,56	234,85					116	166	19	1
223	Запеканка из творога	90	14,2	9,39	15,01	209,07						21,9		0,02
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	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.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			49,16	43,06	130,5	1089,92		1	16,89	0,11	125,57	166	29,8	3
Итого за день			49,16	43,06	130,5	1089,92		160,31	16,89	0,11	140	118,6	27	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_23_Б

День: суббота
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
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	300/10	4,01	9,16	11,12	144,35		17,15		0,25	2	49	2	0,97
265	Плов (свин.)	320	35,2	36,01	55,53	686,89	0,17	2,73			30,33	426,96	40,4	3,37
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			41,91	46,2	98,45	979,44	0,25			0,25	55,18		65,52	
Итого за день			41,91	46,2	98,45	979,44		19,91		0,25	3	478,76	2	4,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: понедельник

Неделя: 2

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	Ca	P	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	16,55	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)	25	6,6	6,65		87,65	0,05	0,2	52,5		250	150	13,75	0,2
352	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1				1		2		
Итого за Обед.			44,46	64,51	137,16	1323,34	1,16	24		3,42	323,99	226	298,37	1
Итого за день			44,46	64,51	137,16	1323,34	1,16	3,8	182,5	3,42	11	613,37	23	10,66

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: вторник

Неделя: 2

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	Ca	P	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
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	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	85	7,45	2,86	47,6	249,9				1	2			
Итого за Обед.			40,12	32,76	127,87	966,36		26			28	270	42,97	1,88
Итого за день			40,12	32,76	127,87	966,36	0,21	30,68			56,91	140,57	49	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	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
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,4	154,48	0,07	0,15			52,73	115,53	8,23	1,37
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.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			46,41	51,17	164,35	1243,92			39,2	0,09	155,53		105,24	
Итого за день			46,41	51,17	164,35	1243,92		168,82	39,2	0,09	1	431,2		5,06

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

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	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
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			32,62	44,41	144,32	1129,98		2		0,77	95,27	139	226,26	2
Итого за день			32,62	44,41	144,32	1129,98		29,48		0,77	8	376,86	16	8,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Кукуруза консервированная	100	2,85	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,8
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
637	Азу по-татарски (свинина)	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
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.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			30,61	16,57	87,09	668,3		8,55	2	1,76	39	257	146,47	4
Итого за день			30,61	16,57	87,09	668,3	0,49	2		1,76	497,01	371,46	41	5,27

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Икра кабачковая_ттк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
	Суп-лапша домашняя с курой	250/10	3,11	3,21	28,14	199,9	0,09	19,19		0,22	15,44	63,66	26,11	1
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
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 Обед.			33,25	49,47	146,47	1208,95		28,6	42,62	3,41	278,36		69,87	1
Итого за день			33,25	49,47	146,47	1208,95		1	42,62	3,41	7	285,97	8	2,85
Среднее за период			38,28	204,72	130,98	1072,75	0,5	7		1,17	197,7	127	121,68	2
Итого за период			459,36	2456,62	1571,77	12872,94	5,96	83		14,02	372,45	1520	460,17	22

Составил _____

Зам. гл. буха 2

Утвердил _____



ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью
13 (Тринадцать) листов
Розенбах. Е.О./