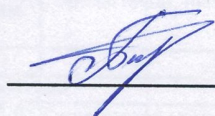


Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 23



/ Н.В.Бирюкова/

« 7 »

апреля

2025г.



Утверждаю:

ИП Седышев В.И.



/В.И.Седышев/

« 7 »

апреля

2025г.

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_24_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														
030.01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,5	11,74	37,06	285								
030.02	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
408	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
0379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Итого за Завтрак			16,49	17,42	93,89	601,92	0,04	1			126,86		14,24	
Итого за день			16,49	17,42	93,89	601,92		1,3			2	90		0,13

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_24_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														
074	Хлеб рублиный из свинины	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
009	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
026	Салат красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
02.04	Напиток "Виташка Лайт"	200												
408	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			18,49	31,01	68,68	628,44			18,78	0,01	43,54		14,7	
Итого за день			18,49	31,01	68,68	628,44	0,27	2,08		0,01	1	132,06		0,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_24_Б

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве (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
Завтрак													
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,05	13,62	48,53	354,11							
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1		
Итого за Завтрак			15,66	18,12	100,88	636,91	0,27				300,07		32,
Итого за день			15,66	18,12	100,88	636,91		21,3			1	90	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_24_Б

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве (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
Завтрак													
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35			
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2		
Итого за Завтрак			18,69	30,69	95,29	739,08		21		2,35	70,12		53
Итого за день			18,69	30,69	95,29	739,08		19,56	154	2,35	2	213,29	

Экземпляр меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Выпуск: 1-4_Саров_24_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Mg	Fe	Трехм. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
	1,0	1. Салатка из творога с морковью (2-й вариант) со стуженным молоком	200/20	20,37	17,9	27,71	351,84	0,08	2	34,33		100,7	130,19		
	4	2. Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
14	0	3. Батон витамин.	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
		Итого за Завтрак		27,48	20,64	87,51	647,04		1	34,33		102,14		1,72	
32,12	5	Итого за день		27,48	20,64	87,51	647,04		2,03	34,33		2	132,99		0,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Экземпляр меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Выпуск: 1-4_Саров_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Mg	Fe	Трехм. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
25,63	1	1. Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	13,22	16,94	67,95	478,25								
27,8		2. Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
		3. Молочный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
		4. Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
53,67		Итого за Завтрак		22,21	22,62	124,78	795,17	0,04	1			126,86		14,24	
	2	Итого за день		22,21	22,62	124,78	795,17		1,3			2	90		0,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_24_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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
274	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5	
428	Батон витамин. _	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1		
Итого за Завтрак			18,14	31,53	90,7	715,07			18,78		68,01		33,05
Итого за день			18,14	31,53	90,7	715,07		20,54	18,78		1	156,23	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_24_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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3		
Итого за Завтрак			39,16	45,92	100,12	976,43		1		3,5	249,96		287,3
Итого за день			39,16	45,92	100,12	976,43		0,53		3,5	3	112,74	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Р	Mg	Б			Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
13	14	4			5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
6	93,36	13,57														
	37,57															
	2,8	1,4														
	22,5															

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

			Неделя: 2			Возраст: 7-14 лет										
Минеральные вещества (мг)			Точное 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
а	Р	Mg	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	13	14														
			Сырники творожная с яблоком	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
			Пюре картофельное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
3,16	357,44	25,5	Сыр с творогом	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
35	752,5	260	Салат витаминный	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
			Сыр Запеченный		61,11	76	141,76	990,6	0,16	1,23		0,06	466,44		62,56	
3			Сыр Запеченный		61,11	76	141,76	990,6		1	136,36	0,06	3	478,2		1,58
9,96		287,3	Сыр Запеченный		25,71	33,05	98,76	747,85	0,33	3		0,59	160,13	13	52,07	
3	112,74		Сыр Запеченный		257,07	330,47	987,64	7478,49	3,34	27		5,92	601,31	125	520,68	2

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

мк:14_Сезон_обед_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Торговая марка, 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
Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
Пюре	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
Пюре свиное	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
Рисовый	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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
Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Салат		22,04	41,33	108,02	897,57	0,19	3		0,09	32,05	183	7,63	1
Салат		22,04	41,33	108,02	897,57	1	5,63		0,09	8	69,63	19	0,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

мк:14_Сезон_обед_24_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Торговая марка, 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
Борщ капустный с картофелем на сметане	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
Пюре картофельное со свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
Макаронные изделия твердые с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
Салат витаминный	30	0,22	1,39	0,5	15,55					6	5	1	
Компот из яблок	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Салат		23,97	43,45	115,95	951,05		1	50,87		97,03	5	48,06	
Салат		23,97	43,45	115,95	951,05	0,3	32,88	50,87		8	200,48	1	2,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	200	2,82	2,79	25,98	184,32	0,87	17,66		2,11		6,27	
6	Бедро куриное запечённое_	90	15,3	14,54	13,14	217,4	0,05	1	57,38		12	79,02	16
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,06				1,19		425,49	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2		
Итого за Обед.			35,46	32,02	153,56	1065,78		2		3,66	83,33		312
Итого за день			35,46	32,02	153,56	1065,78	1,59	21,23	59,38	3,66	14	527,38	16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,51	3,24	30,11	137,6	0,06	5,27			18,34	35,61	15,21
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	90	12,74	9,72	7,53	168,7			0,03	0,92		80,27	
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35			
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1		
Итого за Обед.			23,75	19,46	110,14	685,59		21	130,03	3,27	78,9		62,89
Итого за день			23,75	19,46	110,14	685,59	0,61	24,28		3,27	1	202,48	

дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

к 1-4 Серов_обед_24_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Порция 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
Суп 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
Котлета "Ассорти"(с куриным филе)	90	15,74	11,23	11,5	212,07					4		15	0,72
Пюре кабачковая_тк	40	1,12	2,88	5,84	53,52	0,08	2,8		1,28	16,4	14,8	6	0,32
Макаронные изделия отварные с соусом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
Компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого Обед		34,63	27,01	120,04	847,1		1	2	1,69	117,05	126	49,66	2
на день		34,63	27,01	120,04	847,1		131,03	2	1,69	5	108,57	15	2,29

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

к 1-4 Серов_обед_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Порция 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
Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
Свинина _	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
Пюре свинина _	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
Пюре гречневая рассыпчатая (2 порции)	150	11,54	12,47	51,98	365,06				1,19		425,49		9,62
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
Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого Обед		28,76	46,41	111,65	985,44	0,78	3		1,61	54,75	183	312,28	1
на день		28,76	46,41	111,65	985,44	1	2,02	2	1,61	8	459,26	19	10,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24
274	Зразы рубленые из свинины	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57	
330	Соус сметанный	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
428	Батон витамин.	55	4,84	1,87	30,8	161,7		1			2		
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5	
Итого за Обед.			23,41	39,47	133,67	980,73		1	18,78		111	3	55,43
Итого за день			23,41	39,47	133,67	980,73	0,29	33,27	18,78		6	202,74	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
291,01	Плов с куриным филе	230	22,38	25,94	71,48	575,87	0,14	6,95	22,38		53,31	201,66	
352	Кисель "Виташка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35			
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1		
Итого за Обед.			34,38	32,56	145	955,87		21	152,38	2,41	103,5		20,28
Итого за день			34,38	32,56	145	955,87	0,49	164,97	152,38	2,41	1	250,69	

Составит

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Лист 1-4 Сервис_обед_24_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
36	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200/10	3,51	3,24	30,11	137,6	0,06	5,27			18,34	35,61	15,21	0,57
26	Пюре картофельное 3-й вариант /свин/	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
	Пюре картофельное	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Пюре картофельное	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
	Пюре картофельное	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
	Пюре картофельное		22,01	34,77	124,7	877,38			24		119,6		88,2	
	Пюре картофельное		22,01	34,77	124,7	877,38		44,36	24		1	274,2		7,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Лист 1-4 Сервис_обед_24_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
29	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
31	Пюре картофельное 3-й вариант /свин/	240	25,41	18,94	104,86	809,76	1	2		1,81		617,3		13,46
	Пюре картофельное	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	Пюре картофельное	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
	Пюре картофельное		32,59	23,44	171,78	1188,66	1	3		1,95	90,32		429,32	
	Пюре картофельное		32,59	23,44	171,78	1188,66	1	25,47		1,95	1	676,35		14,64
	Пюре картофельное		28,1	33,99	129,45	943,52	0,63	6		1,47	88,75	50	138,58	1
	Пюре картофельное		281	339,92	1294,51	9435,17	6,34	56		14,68	887,53	500	385,78	5

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

м. 547, Сервис_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Продукты, 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
Свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
Рис отваренный	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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
Салат витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за день		23,47	43,01	122,02	974,12	0,16	5,88		0,09	31,35	183	3,48	1
Средний		23,47	43,01	122,02	974,12	1	4		0,09	9	69,22	19	0,42

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

м. 547, Сервис_24_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Продукты, 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
Свинина	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
Макаронные изделия отварные с соусом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82					45,08			
Компот из фруктов	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5			22,5		4,5	
Салат витамин.	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
Итого за день	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
Средний		20,43	35,41	98,64	791,6		20,87			86,27		35,48	
		20,43	35,41	98,64	791,6		23,35	20,87		1	175,56		5,45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ. (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
Завтрак													
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2		
Итого за Завтрак			37,53	33,68	145,04	1008,03	0,86	3,9		1,79	91,82		367,1
Итого за день			37,53	33,68	145,04	1008,03		3	65,76	1,79	15	614,99	18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ. (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
Завтрак													
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	100	14,16	10,8	8,37	187,44			0,03	1,02		89,19	
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,3
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35			
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2		
Итого за Завтрак			24,04	18,94	96,17	652,99	0,59	22,74		3,37	70,84		55,5
Итого за день			24,04	18,94	96,17	652,99	0,59	21	130,03	3,37	2	193,11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)_	100	17,49	12,48	12,78	235,63					4		16	0,8
1	Икра кабачковая_тк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			30,39	24,62	104,19	763,39	0,87			1,32	78,37	140	32,66	2
Итого за день			30,39	24,62	104,19	763,39		2,7	2	1,32	5	72,78	16	1,64

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_24_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)			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														
265	Плов со свиной_	280	22	22,52	34,72	429,32	0,12	1,72			18,96	266,86	25,26	2,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			28,23	24,92	88,92	695,12		1			20,22		26,94	
Итого за день			28,23	24,92	88,92	695,12		1,75			2	269,66		2,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: понедельник
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ- (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
Завтрак													
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59	
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2		
Итого за Завтрак			32,62	49,49	133,73	1116,88	0,86	1,73		1,85	56,06	183	365,2
Итого за день			32,62	49,49	133,73	1116,88	1	4	2	1,85	9	533,77	19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: вторник
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ- (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
Завтрак													
274	Зразы рубленые из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,0
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08	
330	Соус сметанный	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
428	Батон витамин.	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1		
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5	
Итого за Завтрак			21,39	36,68	104,89	831,47			20,87		72,73	3	34,5
Итого за день			21,39	36,68	104,89	831,47		20,65	20,87		5	174,11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_24_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)			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														
291,01	Плов с куриным филе_	280	27,24	31,58	87,02	701,06	0,17	8,46	27,24		64,9	245,5		
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. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			34,06	34,05	158,23	1039,66		1	27,24	0,03	68,42		1,55	
Итого за день			34,06	34,05	158,23	1039,66		9,95	27,24	0,03	2	247,06		0,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_24_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)			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														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,59	28		37,37	147,81	29,9	1,55
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200												
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			21,91	35,97	83,86	756,01		1			83,04		63,54	
Итого за день			21,91	35,97	83,86	756,01	0,53	23,43	28		2	251,73		2,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18	
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2		
Итого за Завтрак			35,93	24,5	176,23	1210,42	0,75	10,01		2,11	87,78		474,3
Итого за день			35,93	24,5	176,23	1210,42	1	4		2,11	2	724,43	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,94	13,49	4,25	222		1,2	32,38			30,64	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08	
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1		
Итого за Завтрак			28,4	24,53	83,52	689,82	0,24	1			42,13		7,3
Итого за день			28,4	24,53	83,52	689,82		17,2	62,38		1	77,32	
Среднее за период			28,2	32,15	116,29	877,46	0,48	11,94		0,88	65,75	42	122,3
Итого за период			338,4	385,8	1395,44	10529,51	5,77	143,29		10,56	789,03	509	467,3

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
	Ризотто	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			23,84	43,26	122,04	978,94	0,22	4		0,09	37,39	183	8,74	1
Итого за день			23,84	43,26	122,04	978,94	1	6,24		0,09	8	82,46	19	0,76

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленные из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
54,9	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
428	Батон витамин.	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			23,22	43,23	125,56	988,27			50,87		129,67		65,94	
Итого за день			23,22	43,23	125,56	988,27	0,39	52,88	50,87		1	207,99		6,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_24_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным	250	3,52	3,49	32,48	230,4	1,09	22,08		2,54		7,84		1,16
6	Бедро куриное запеченное	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	52,75		13	87,8	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,5	2	0,38	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			41,05	37,17	177,52	1238,43		3		4,43	33,51		370,13	2
Итого за день			41,05	37,17	177,52	1238,43	1,95	25,98	55,75	4,43	15	622,83	18	14,36

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_24_Б

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое	100	14,16	10,8	8,37	187,44			0,03	1,02		89,19		0,57
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	154,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352	Кисель "Виташка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	175,4		1			2			
Итого за Обед.			27,51	22,61	127,85	793,95		21	130,03	3,37	93,37		74,3	
Итого за день			27,51	22,61	127,85	793,95	0,98	28,27		3,37	2	237,2		2,47

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)	100	17,49	12,48	12,78	235,63					4		16	0,8
1	Икра кабачковая_тук	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			40,59	32,38	141,29	1000,33		1	2	2,34	140,32	140	57,32	2
Итого за день			40,59	32,38	141,29	1000,33		162,82	2	2,34	6	132,91	16	2,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	17,57	20,01	4,93	267,8		14,39		0,21	1	41,1	2	0,83
265	Плов со свининой	280	22	22,52	34,72	429,32	0,12	1,72			18,96	266,86	25,26	2,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			44,92	44,59	88,25	933,52	0,18	1		0,21	40,44		46,71	
Итого за день			44,92	44,59	88,25	933,52		16,14		0,21	3	310,76	2	3,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_Б

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
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
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			35,41	56,13	134,41	1191,78	0,93	4		1,86	63,01	219	370,93	1
Итого за день			35,41	56,13	134,41	1191,78	1	2,32	2	1,86	9	548,33	23	12,61

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_Б

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	8,73	9,27	48,75	313,13						50,09		
330	Соус сметанный	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			26,69	46,47	141,88	1089,25		1	50,87		130,31	3	66,02	
Итого за день			26,69	46,47	141,88	1089,25	0,36	52,38	50,87		5	235,5	1	6,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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	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
291,01	Плов с куриным филе	280	27,24	31,58	87,02	701,06	0,17	8,46	27,24		64,9	245,5		
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин.	90	7,92	3,06	50,4	264,6		1			3			
Итого за Обед.			42,76	39,56	182,94	1198,66		21	157,24	2,41	115,81		20,44	
Итого за день			42,76	39,56	182,94	1198,66	0,52	166,48	157,24	2,41	3	294,53		0,8

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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	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	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,59	28		37,37	147,81	29,9	1,55
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	45	3,96	1,53	25,2	132,3					1			
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			25,63	40,65	141,64	1007,37			28		136,8		101,67	
Итого за день			25,63	40,65	141,64	1007,37		49,49	28		1	321,12		8,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
44,03	Каша "Царская" с филе кур	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18		15,7
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин.	85	7,48	2,89	47,6	249,9		1			2			
Итого за Обед.			39,9	27,79	208,86	1426,52	1	4		2,25	101,35		496,85	
Итого за день			39,9	27,79	208,86	1426,52	1	26,51		2,25	2	779,23		16,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

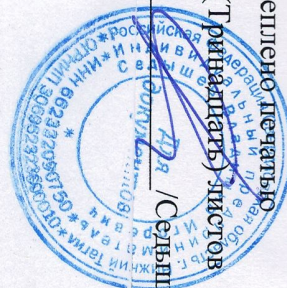
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным	250	3,52	3,49	32,48	230,4	1,09	22,08		2,64		7,84		1,16
255	Печень по-строгановски	60/60	15,94	13,49	4,25	222		1,2	32,38			30,64		0,1
71	Огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	6	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			32,14	27,09	124,55	947,22		1		2,74	51,42		13,58	
Итого за день			32,14	27,09	124,55	947,22	1,38	28,31	32,38	2,74	1	107,36		1,84
Среднее за период			33,64	38,41	143,07	1066,19	0,75	5		1,64	94,46	45	141,05	1
Итого за период			403,66	460,93	1716,79	12794,24	9,02	61		19,7	1133,5	545	692,63	6

Составил

Калькулятор4

Утвердил



ИП Сельских В.И.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
13 (Тринадцать) листов
/Сельских В.И./