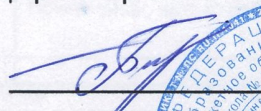


Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 23


_____/ Н.В.Бирюкова /
« 7 » _____ 2025г.


Утверждаю:
ИП Седышев В.И.


_____/ В.И.Седышев /
« 14 » _____ 2025г.


**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше
МБОУ СОШ №23**

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

кон: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
1. Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,5	11,74	37,06	285								
2. Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
3. Батон витамин	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
4. 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	
Обед													
1. Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
2. Гренок	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
3. Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
4. Рисогото	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
5. 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
6. Батон витамин	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Обед		21,16	40,99	102,42	868,17	0,19	3		0,09	31,87	183	7,59	1
Итого за день		37,65	58,41	196,31	1470,09	1	6,93		0,09	10	159,63	19	0,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

кон: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
1. Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
2. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
3. Напиток "Виташка Лайт"	200												
4. Батон витамин	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак		16,36	17,49	76,83	533,4		1			38,79		4,61	
Обед													
1. 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	1,05
2. 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	0,54
3. Макароны изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
4. Соус сметанный	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
5. Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
6. Батон витамин	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
7. Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед		21,52	39,24	117,77	915,13			48,78	0,4	115,23	3	59,17	
Итого за день		37,88	56,73	194,6	1448,53	0,43	49,88	155,37	0,4	7	296,74	1	6,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Примерное меню и пищевая

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

№ 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	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							
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1		
Итого за Завтрак			16,13	18,13	105,75	650,21	0,19				302,57		31
Обед													
113	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
6	Бедро куриное запеченное_	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. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1		
Итого за Обед			34,15	31,36	143,63	1005,83		18,33	59,38	1,72	93,6		329,63
Итого за день			50,28	49,49	249,38	1656,04		38,21	69,38	1,72	14	679,14	16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ц

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

№ 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	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	25,63
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8
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. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2		
Итого за Завтрак			18,82	30,71	85,98	703,98		1			83,84		55,99
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	
139	Капуста тушеная_	150	3,1	4,88	14,18	112,68	0,08	25,8			88,8	61,5	31,5
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	19,54	103,82	660,98		21	130,03	3,27	130,69		66,59
Итого за день			42,57	50,25	189,8	1364,96		54,17	154,03	3,27	3	394,92	

е)

е) **е) Иерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)**
к: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б**День: пятница**
Неделя: 1**Сезон: 01.01-12.31 (Все)**
Возраст: 7-11 лет**Минеральные вещества (мг)**

Ca	P	Mg
12	13	14

28,78	86,56	12,88
1		
02,57		31

11,88	48,97	20,09
12	79,02	16
	425,49	
16	16,6	20,4
1		
93,6		329,63
14	679,14	16

к СанПиН 2.3/2.4.3

се)

Минеральные вещества (мг)

Ca	P	Mg
12	13	14

32,03	126,69	25,63
37,01	86,6	27,8
13,72	4,25	2,32
2		
83,84		55,99

18,34	35,61	15,21
-------	-------	-------

	80,27	
--	-------	--

88,8	61,5	31,5
------	------	------

130,69		66,5
--------	--	------

3	394,92	
---	--------	--

е) Иерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
к: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б**День: понедельник**
Неделя: 2**Сезон: 01.01-12.31 (Все)**
Возраст: 7-11 лет**Минеральные вещества (мг)**

Ca	P	Mg
12	13	14

32,03	126,69	25,63
37,01	86,6	27,8
13,72	4,25	2,32
2		
83,84		55,99

18,34	35,61	15,21
-------	-------	-------

	80,27	
--	-------	--

88,8	61,5	31,5
------	------	------

130,69		66,5
--------	--	------

3	394,92	
---	--------	--

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Залеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	200/20	20,37	17,9	27,71	351,84	0,08	2	34,33		100,7	130,19		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Батон витамин.	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Завтрак		27,48	20,64	87,51	647,04		1	34,33		102,14		1,72	
Обед													
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
Котлета "Ассорти" (с куриным филе)	90	15,74	11,23	11,5	212,07					4		15	0,72
Мясо кабачковая ттх	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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
Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Обед		33,47	25,95	112,98	804,32			2	1,37	112,77	126	48,12	2
День		60,95	46,59	200,49	1451,36		132,36	36,33	1,37	7	237,86	15	2,49
Ужин													
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	13,22	16,94	67,95	478,25								
Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Завтрак		21,33	22,28	119,18	765,77	0,04	1			126,68		14,2	
Ужин													
Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
Гренок	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	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			
Обед		28,76	46,41	111,65	985,44	0,78	3		1,61	54,75	183	312,28	1
День		50,09	68,69	230,83	1751,21	1	3,32	2	1,61	9	549,26	19	10,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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													
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,05	13,62	48,53	354,11							
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6							
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1		
Итого за Завтрак			23,39	30,99	97,8	767,03	0,3				591,51		23,05
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 рубленные 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. _	35	3,08	1,19	19,6	102,9					1		
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5	
Итого за Обед.			21,65	38,79	122,47	921,93			18,78		110,64	3	55,35
Итого за день			45,04	69,78	220,27	1688,96		34,06	161,82		6	435,46	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
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_	220	21,4	24,81	68,37	550,83	0,13	6,65	21,4		50,99	192,89	
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.			33,4	31,43	141,89	930,83		21	151,4	2,41	101,18		20,2
Итого за день			72,56	77,35	242,01	1907,26		165,2	151,4	5,91	4	354,66	

Состав

Исходное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Форм: 1-4_СаровДОВЗ_24_Б

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)			
P	Mg				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13	14		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Суп-пюре (свинина)	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
6232,72	22,93		Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
			Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
			Батон витамин.	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
			Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
1	23,05		Итого завтрак		17,69	36,68	96,13	784,73	0,2				78,09	125	26,32	2
5	46,51	22,24	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
6	93,36	13,57	Пюре картофельное 2-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
	37,57		Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
			Маггиот "Виталит Лайт"	200												
	3	1	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
	2,8	1,4	Итого обед		21,32	33,59	95,8	752,28		1	24		88,28		68,84	
			Итого день		39,01	70,27	191,93	1537,01		47,08	24		8	325,1	15	8,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Исходное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Форм: 1-4_СаровДОВЗ_24_Б

День: пятница

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)			
P	Mg				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13	14		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Суп-пюре творожный с яблоком	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
2	13	14	Молоко студенческое	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
			Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
16357,44	25,5		Батон витамин.	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
5	752,5	260	Итого завтрак		61,11	76	141,76	990,6	0,16	1,23		0,06	466,44		62,56	
	2,8	1,4	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
			Пюре "Саровская" с филе кур	200	21,17	15,79	87,39	674,8	1	2		1,51		514,41		11,21
29	49,03	20,08	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
			Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
	99	192,89	Итого обед		28,35	20,29	154,31	1053,7	1	3		1,65	79,92		361,93	
			Итого день		89,46	96,29	296,07	2044,3	1	4	136,36	1,71	4	051,66		13,97
1			Итого период		52,55	64,39	221,17	1631,97	0,82	6		1,61	308,58	62	185,08	1
1,18		20,28	Итого период		525,49	643,85	2211,69	16319,72	8,19	61		16,08	8085,81	623	850,77	7
4	354,66															

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

мкс: 5-11_СаровДОВЗ_24_Б

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

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого:													
Паша вкрай молочная из пшена с маслом	250/10	9,29	14,54	45,88	352,86								
Биточник Виталед	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
Молочный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Биток витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого: Завтрак		18,28	20,22	102,71	669,78	0,04	1			126,86		14,24	
Итого:													
Салат картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
Салат	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	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
Биток витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого: Обед		24,72	43,6	127,64	1008,34	0,22	4		0,09	37,57	183	8,78	1
Итого: День		43	63,82	230,35	1678,12	1	7,54		0,09	11	172,46	19	0,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

мкс: 5-11_СаровДОВЗ_24_Б

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

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого:													
Паша вкрай молочная из риса с маслом	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
Пюре свиное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
Салат (постный)	15	3,35	3,37		44,38	0,03	0,11	26,58		126,56	75,94	6,97	0,11
Биточник "Виталед" Лайт	200												
Биток витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого: Завтрак		19,38	22,76	75,86	588,98					168,73		12,54	
Итого:													
Биток витамин. и картофелем на гарнир	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
Пюре свиное 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
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
Салат витамин.	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
Компот из яблок	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
Биток витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Компот фруктовый	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого: Обед		24,94	45,2	131,4	1028,54			50,87		129,35	3	65,98	
Итого: День		44,32	67,96	207,26	1617,52	0,45	52,66	185,61		6	406,63	1	6,87

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

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Время приема пищи
Завтрак	7.00
Залепанка из творога (вариант) со сгущенным молоком	
Чай с сахаром	
Батон витамин.	
За обедом	12.00
Суп из свежей капусты на курином бульоне	
Котлета "Ассорти (филе)"	
Утка кабанчиковая	
Макаронные изделия с маслом сливочным	
Напиток из плодов шиповника	
Батон витамин.	
За ужином	18.00
Суп из свежей капусты на курином бульоне	
Котлета "Ассорти (филе)"	
Утка кабанчиковая	
Макаронные изделия с маслом сливочным	
Напиток из плодов шиповника	
Батон витамин.	
За ночь	23.00
Суп из свежей капусты на курином бульоне	
Котлета "Ассорти (филе)"	
Утка кабанчиковая	
Макаронные изделия с маслом сливочным	
Напиток из плодов шиповника	
Батон витамин.	

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

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи, н
рик
Каша вязкая мо
местом
Молот (славанн
Чай с сахаром
Батон витамин
За завтраком
Овсянка дожде
Плов со свини
Сок фруктовый
Батон витамин
Обед
на день

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Минеральные вещества (мг)		Питание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
P	Mg			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22,5		Запеканка из творога с морковью (2 порции) со стуженным молоком	250/20	25	21,97	34,01	431,8	0,1	2,45	42,13		123,59	159,78		
90	14	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
		Батон витамин.	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
	32,2	и Сахар		32,11	24,71	93,81	727		1	42,13		125,03		1,72	
7,84		Салат из свежей капусты с картофелем и куриным бульоном	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
87,8	18	Салат "Оливье" с куриным филе	100	17,49	12,48	12,78	235,63					4		16	0,8
510,59		Пюре картофельное, тке	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
16,6	20,4	Пюре картофельное отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
370,09		Пюре картофельное отварные с маслом сливочным	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
735,33	18	Батон витамин.	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
		и Сахар		37,95	31,36	124,49	912,13			2	2,34	139,78	140	57,2	2
		и Сахар		70,06	56,07	218,3	1639,13		165,3	44,13	2,34	7	295,49	16	2,96

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Минеральные вещества (мг)		Питание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
P	Mg			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
147,81	29,9	Пюре картофельное отварные с маслом сливочным	250/10	9,29	14,54	45,88	352,86								
103,92	33,36	Пюре картофельное отварные с маслом сливочным	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
4,25	2,32	Батон витамин.	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	65,88	и Сахар	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
44,09	18,83	и Сахар		16,01	19,55	97,4	629,21	0,06				180,72		22,56	
89,19		Пюре картофельное отварные с маслом сливочным	250/10	17,57	20,01	4,93	267,8		14,39		0,21	1	41,1	2	0,83
73,8	37,8	Пюре картофельное отварные с маслом сливочным	280	22	22,52	34,72	429,32	0,12	1,72			18,96	266,86	25,26	2,12
		Батон витамин.	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
		и Сахар	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
79	78,8	и Сахар		45,85	44,57	93,45	958,32	0,24	1		0,21	54,44		69,31	
463,06		и Сахар		61,86	64,12	190,85	1587,53		37,19	30	0,21	4	509,76	2	4,38

ню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

СеровДОВЗ_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

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
Яйцо молочная пшеничная с	250/10	16,37	20,97	84,13	592,12								
Омлет (яйцами)	15	3,35	3,37		44,38	0,03	0,11	26,58		126,56	75,94	6,97	0,11
Курица Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
Чай напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Витамин. _		27,83	29,68	135,36	924,02	0,07	1			253,24		21,17	
Картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
Свинина	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
Яйца 60/60	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
Яйца рассыпчатая (2)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
Ягоды (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
Витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
		33,65	55,45	123,21	1132,98	0,93	3		1,86	62,65	219	370,85	1
		61,48	85,13	258,57	2057	1	3,73	28,58	1,86	10	714,27	23	12,85

ню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

СеровДОВЗ_24_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

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
Яйцо молочная яичная с	250/10	11,2	16,86	60,08	438,42								1,35
Яйца с маслом и	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
Молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
Витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Витамин. _		27,3	34,91	120,55	910,14	0,34	1			625,62		23,13	
Картофель и картофелем на бульоне	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
Блюда 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
Яйца изделия отварные с сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
Витамин. _	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
Ягоды клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
Витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Витамин. _	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
		26,7	45,88	142,6	1087,34		1	50,87		129,71	3	66,06	
		54	80,79	263,15	1997,48		53,17	193,91		7	463,21	1	10,3

Примерное меню и рацион

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование
1	2
Завтрак	
210	Омлет натуральный
3	Кукуруза консервированная
376	Чай с сахаром
428	Батон витамин.
Итого за Завтрак	
Обед.	
88,02	Щи из свежей капусты на курином бульоне
291,01	Плов с куриным филе
352	Кисель "Виташка"
428	Батон витамин.
Итого за Обед.	
Итого за день	

Примерное меню и рацион

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование
1	2
Завтрак	
268,03	Шницель (свинина)
205	Рис с овощами
376	Чай с сахаром
428	Батон витамин.
	Фрукт свежий
Итого за Завтрак	
Обед.	
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне
279	Тефтели 2-й вариант
312	Пюре картофельное
352,04	Напиток "Виташка" Ла
428	Батон витамин.
Итого за Обед.	
Итого за день	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	30,72	54,66	5,82	637,24	0,34	0,66			217,54	476,58	34	5,68
3	Кукуруза консервированная	70	10,15	2,1	34,65	202,3	1,4			4,9	119	1053,5	364	13,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			47,98	59,5	100,27	1134,74		1		4,9	337,98		399,72	
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. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			40,12	38,54	166,14	1110,46		21	157,24	2,41	115,27		20,32	
Итого за день			88,1	98,04	266,41	2245,2		167,17	157,24	7,31	4	827,41		20,06

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
268,03	Шницель (свинина) _	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
205	Рис с овощами	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. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий _	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Завтрак			21,38	41,83	116,45	928,14	0,23				85,31	139	27,16	2
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
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200												
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			25,38	39,64	115,54	896,97		1	28		105,57		82,33	
Итого за день			46,76	81,47	231,99	1825,11		52,75	28		10	382,2	16	9,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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 вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком	200	58,92	74,8	63,48	576			145,6			482		1,46
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			74,41	91,71	151,28	1136,17	0,22	1,53		0,06	700,93		80,77	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	3,18	3,34	29,08	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	1
44,03	Каша "Царская" с филе кур	250	26,47	19,73	109,23	843,5	1	3		1,88		643,02		14,02
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.	90	7,92	3,06	50,4	264,6		1			3			
Итого за Обед.			37,7	26,15	203,4	1374,4	1	4		2,05	96,3		450,82	
Итого за день			112,11	117,86	354,68	2510,57	1	5	193,64	2,11	6	364,78		17,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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 вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	16,37	20,97	84,13	592,12								
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			28,51	29,2	139,23	938,09	0,08	1			296,61		24,97	
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	50/50	13,28	11,24	3,54	185		1	26,98			25,53		0,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
	Йогурт (стаканчик) 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин.	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			30,63	28,72	118,21	923,17				2,64	218,53		30,97	
Итого за день			59,14	57,92	257,44	1861,26		41,6	132,42	2,64	3	409,1		2,2
Среднее за период			62,72	74,34	250,37	1887,3	1,05	6		2,03	389,16	57	199,8	1
Итого за период			752,58	892,13	3004,47	22647,6	12,64	68		24,36	669,95	687	2397,57	8

Составил

Калькулятор

Утвердил



ИП Седых В.И.
Всего прошито, пронумеровано и
креплено печатью
7 (Семь) листов
Седых В.И./