Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 23

_____/ Н.В.Бирюкова/

«22» января 2026г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.

_____/Е.О.Розенбах/

«__» _____ 2026г.

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_25_Б **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	5,71	8,95	28,25	217,14								
15	Сыр (порциями)	25	1,25	1,25		16,45	0,05	0,05	9,85		46,9	28,15	2,6	0,05
428	Батон витамин. _	65												
379	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			10,13	12,88	44,2	334,19	0,09				172,68		16,6	
Итого за день			10,13	12,88	44,2	334,19		1,35	9,85			118,15		0,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Икра кабачковая_ттк	60	1,01	2,59	5,26	48,17	0,07	2,52		1,15	14,76	13,32	5,4	0,29
274	Зразы рубленые из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
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. _	40												
Итого за Завтрак			16,91	37,84	56,8	633,65		6,62	25,52	1,15	73,67		26,15	
Итого за день			16,91	37,84	56,8	633,65			25,52	1,15		170,43		1,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин. _	40												
Итого за Завтрак			16,56	17,82	89,14	591,11	0,27				269,75		44	
Итого за день			16,56	17,82	89,14	591,11		20,52						6,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	12,03	27,84	20,07	385,47	0,36	1,59	28		37,37	147,82	29,91	1,56
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Завтрак			15,13	32,64	56,57	587,77				3,82	74,39		57,71	
Итого за день			15,13	32,64	56,57	587,77	0,9	41,19	180,35	3,82		234,42		2,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,05	Запеканка из творога с морковью	170	23,12	20,06	21,59	358,7	0,1	1,07	48,04		140,93	182,21		
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	100												
Итого за Завтрак			25,35	29,08	53,39	565,7			60,64	0,06	233,03		11,6	
Итого за день			25,35	29,08	53,39	565,7		1,4	60,64	0,06		250,71		0,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	5,71	8,95	28,25	217,14								
15	Сыр (порциями)	25	1,25	1,25		16,45	0,05	0,05	9,85		46,9	28,15	2,6	0,05
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. _	70												
Итого за Завтрак			10,13	12,88	44,2	334,19	0,09				172,68		16,6	
Итого за день			10,13	12,88	44,2	334,19		1,35	9,85			118,15		0,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			16,64	36,05	71,45	679,58			25,52	0,4	77,19		37,83	
Итого за день			16,64	36,05	71,45	679,58		21,4	25,52	0,4		177,66		5,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	9,48	16,92	1,85	197,11	0,15	0,22			67,32	147,42	10,5	1,77
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
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. _	100												
Итого за Завтрак			18,25	19,78	42,5	422,61			10	3,5	278,92		285,9	
Итого за день			18,25	19,78	42,5	422,61		1,55	10	3,5		992,72		11,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268.03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
2005	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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
4209	Батон витамин. _	65												
Итого за Завтрак			15,02	34,57	82,44	704,23	0,2			0,03	48,49	125	8,11	2
Итого за день			15,02	34,57	82,44	704,23		4,21		0,03	6	52,46	15	1,03

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223.14	Запеканка творожная с яблоком__	170	69,32	88	74,69	677,65			171,29			567,06		1,71
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
3075	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
4208	Батон витамин. _	100												
Итого за Завтрак			71,55	97,02	106,49	884,65	0,2	1,58		0,06	607,72		81,58	
Итого за день			71,55	97,02	106,49	884,65			183,89	0,06		635,56		2,05
Среднее за период			21,57	33,06	64,72	573,77	0,37			0,9	200,85	13	58,61	
Итого за период			215,67	330,68	647,18	5737,68	3,73			9,02	2008,52	125	586,08	2

Составил _____ Плетнева К.Ф.

Утвердил _____

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102/1,07	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
3771	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
2650	Гуляш свинина__	60/60	12,44	32,89	3,4	360,44	1	3		0,08	7	6,76	19	0,12
1771	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
3349	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
4208	Батон витамин. _	40												
Итого за Обед.			43,17	62,49	157,57	1374,23	1	6		2,59	45	254	595,45	20,37
Итого за день			43,17	62,49	157,57	1374,23	1,48	2,67		2,59	66,1	890,61	48	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102,102	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
2274	Эразы рубленые из свинины_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
11	Икра кабачковая_ттк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
3309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
3376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
4208	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			20,82	48,77	84,92	858,53			28,36	1,92	116,72		53,12	
Итого за день			20,82	48,77	84,92	858,53	0,4	18,48	28,36	1,92		238,46		2,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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_	200	2,12	2,23	19,39	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,67
6	Бедро куриное запечённое_	110	18,17	17,28	15,61	258,27	0,07	2	68,17		14	93,87	19	1,13
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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												
Итого за Обед.			24,61	26,83	103,46	756,06		2	70,17	0,47	89,14		42,39	2
Итого за день			24,61	26,83	103,46	756,06		20,04	70,17	0,47	14	205,21	19	2,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	120	5,89	14,76	19,15	332,5		2,08	24,71	1,51		379,51		1,78
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			12,51	22,8	85,76	672,4			177,06	5,33	162,38		106,65	
Итого за день			12,51	22,8	85,76	672,4	0,7	46,96		5,33		501,72		3,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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_	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
54,15	Паста болоньезе с филе кур_	200	26,28	11,47	51,61	416,41	0,04	4,89		0,09	7	28,47	19	0,41
1	Икра кабачковая_ттк	60	1,01	2,59	5,26	48,17	0,07	2,52		1,15	14,76	13,32	5,4	0,29
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. _	50												
Итого за Обед.			34,11	18,31	95,01	664,24	1		2	1,65	85,81	215	48,89	1
Итого за день			34,11	18,31	95,01	664,24	0,15	135,64		1,65	7	97,99	19	1,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102,01	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
250	Гуляш свинина__	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
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												
Итого за Обед.			40,96	57,1	153,85	1303,96		5	2	2,91	44	223	614,24	20,64
Итого за день			40,96	57,1	153,85	1303,96	1,47	1,58		2,91	79,06	904,52	45	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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_	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24	1,05
274	Зразы рубленые из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			18,69	41,87	94,48	831,97			25,52		119,55		60,07	
Итого за день			18,69	41,87	94,48	831,97	0,33	34,13	25,52			202,17		6,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,31	27,09	74,61	600,93	0,21	7,89	33,6		43,33	227,25	64,77	2,19
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			30,91	32,01	112,13	803,93			185,95	3,88	92,62		84,85	
Итого за день			30,91	32,01	112,13	803,93	0,66	187,31		3,88		276,28		2,99

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96.002	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	12,03	27,84	20,07	385,47	0,36	1,59	28		37,37	147,82	29,91	1,56
71	Огурец свежий порционный_	60	0,08	0,02	0,2	1,3	0,02	1,08		0,02	2,48	4,54	1,52	0,06
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	1
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
4208	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			18,86	35,92	85,57	721,57			28	0,02	108,93		76,76	
Итого за день			18,86	35,92	85,57	721,57		28,88	28	0,02		278,82		3,54

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
108.003	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,23	19,39	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,67
344.003	Каша "Царская"с филе кур_	240	22,76	16,97	93,96	725,55	1	2		1,62		553,09		12,06
354.009	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
4208	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			25,08	20,2	120,75	902,15	1	2	30	1,73	70,55		385,46	
Итого за день			25,08	20,2	120,75	902,15	1	34,8	30	1,73		598,53		12,99
Среднее за период			26,97	36,63	109,35	888,9		2	54,91	2,05	11	69	206,79	7,73
Итого за период			269,72	366,3	1093,5	8889,04	3	15	549,06	20,5	110	692	2067,88	77,31

Составил _____ Плетнева К.Ф.

Утвердил _____

М.П.

Российская Федерация Свердловская область г. Нижний Тагил ОГРНИП 319662300040 Индивидуальный предприниматель Розенбах Евгения Для документов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина__	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
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												
Итого за Завтрак			39,76	58,52	164,18	1341,58	1,75	2,47		3,08	77,16	157	713,54	1
Итого за день			39,76	58,52	164,18	1341,58		2		3,08	6	065,94	16	24,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
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. _	50												
Итого за Завтрак			19,56	41,09	77,39	752,88			28,36		95,8		40,8	
Итого за день			19,56	41,09	77,39	752,88		23,75	28,36			198,92		5,66

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6	Бедро куриное запечённое_	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,03
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			21,6	24,46	90,57	642,5	0,16	7,06		0,36	78,46		24,06	2
Итого за день			21,6	24,46	90,57	642,5		2	63,97	0,36	13	163,02	17	1,63

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	100	12,02	3,49	2,77	90,02	0,04	1,52	44,64		53,17	143,59	16,52	0,6
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			15,74	9,25	43,37	319,78			196,99	3,82	97,59		49,88	
Итого за день			15,74	9,25	43,37	319,78	0,61	44,76		3,82		247,51		1,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_25_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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
541	Паста болоньезе с филе кур_	200	26,28	11,47	51,61	416,41	0,04	4,89		0,09	7	28,47	19	0,41
1	Икра кабачковая_ттк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
3868	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
4208	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			28,64	16,07	81,14	584,89	1			2,37	55,84	215	36,27	1
Итого за день			28,64	16,07	81,14	584,89	0,16	9,69	2	2,37	7	67,27	19	1,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_25_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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2005	Плов со свининой_	280	21,99	22,53	34,72	429,32	0,13	1,7			18,98	266,85	25,25	2,11
3779	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
4208	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			22,06	22,55	49,72	489,32					18,98		26,65	
Итого за день			22,06	22,55	49,72	489,32		1,73				269,65		2,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина__	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,9
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. _	70												
Итого за Завтрак			39,62	58,61	161,03	1331,38	1,75	1,58		3,41	90,9	157	732,67	1
Итого за день			39,62	58,61	161,03	1331,38		2	2	3,41	6	080,98	16	24,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
428	Батон витамин. _	40												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,
Итого за Завтрак			18,8	40,39	77,8	752,48			28,36		82,58		39,88	
Итого за день			18,8	40,39	77,8	752,48		21,55	28,36			174,97		5,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259/1	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,2	31,6	87,04	701,08	0,24	9,2	39,2		50,55	265,12	75,56	2,56
692.04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
4209	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			27,2	31,6	103,04	766,08			191,55	3,82	50,55		75,56	
Итого за день			27,2	31,6	103,04	766,08	0,64	30,6		3,82		265,12		2,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	14,04	32,48	23,42	449,72	0,42	1,86	32,67		43,6	172,46	34,9	1,82
71	Огурец свежий порционный_	100	0,13	0,03	0,33	2,17	0,03	1,8		0,03	4,13	7,57	2,53	0,1
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
4209	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			18,02	38,29	63,04	676,55				0,03	105,87		73,11	
Итого за день			18,02	38,29	63,04	676,55		28,23	32,67	0,03		288,2		3,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б **День:** пятница **Неделя:** 2 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44,03	Каша "Царская"с филе кур_	280	26,56	19,8	109,63	846,47	1	3		1,89		645,28		14,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			26,63	19,82	124,63	906,47	0,66	6,56		1,89	65,23		424,09	
Итого за день			26,63	19,82	124,63	906,47	1	3		1,89		648,08		14,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б **День:** суббота **Неделя:** 2 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
255	Печень по-строгановски__	60/60	15,95	13,5	4,26	221,98		1,24	32,35			30,65		0,0
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,2
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			21,61	20,28	42,13	456,69	0,15				39,09		7,14	
Итого за день			21,61	20,28	42,13	456,69		17,24	62,35			63,56		0,3
Среднее за период			24,94	31,74	89,84	751,72	0,6	16,27		1,57	71,5	44	186,97	
Итого за период			299,24	380,93	1078,04	9020,6	7,25	195,22		18,78	858,05	529	2243,65	5

Составил _____ Плетнева К.Ф.

Утвердил _____

М.П.

Российская Федерация Свердловская область г. Нижний Тагил Общество с ограниченной ответственностью Индивидуальный предприниматель Розенбах 662336504988 309662318200040 Для документов

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
82/1, 01	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
1071	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
2650	Гуляш свинина__	70/70	14,52	38,37	3,96	420,52	1	3		0,1	8	7,88	23	0,14
1171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
2349	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
4028	Батон витамин. _	45												
Итого за Обед.			51,53	74,05	183,01	1615,41	1	7		3,11	55	302	714,21	24,38
Итого за день			51,53	74,05	183,01	1615,41	1,78	2,86		3,11	78,71	068,19	59	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
82/2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
2274	Эразы рубленые из свинины_	120	14,96	40,55	15,28	483,32	0,17	1,83	34,03		54,79	169,03	24,57	0,97
1109	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
2175	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
3108	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
4028	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			23,83	54,36	108,86	1021,7			34,03		144,16		71,51	
Итого за день			23,83	54,36	108,86	1021,7	0,39	37,62	34,03			260,72		6,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	2,79	24,24	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,8
6	Бедро куриное запечённое_	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,0
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			24,25	27,25	114,81	814,5		2	63,97	0,5	91,76		46,51	2
Итого за день			24,25	27,25	114,81	814,5		23,56	63,97	0,5	13	217,82	17	2,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,7
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	150	7,37	18,45	23,94	415,62		2,6	30,89	1,89		474,39		2,2
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			15,45	28,22	101,82	815,74			183,24	5,71	200,9		131,74	
Итого за день			15,45	28,22	101,82	815,74	0,76	52,38		5,71		622,4		4,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
54,15	Паста болоньезе с филе кур_	200	26,28	11,47	51,61	416,41	0,04	4,89		0,09	7	28,47	19	0,41
1	Икра кабачковая_ттк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
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. _	70												
Итого за Обед.			36,24	20,99	102,66	722,89	1		2	2,43	105,13	215	56,35	1
Итого за день			36,24	20,99	102,66	722,89	0,21	167,71		2,43	7	116,3	19	2,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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_	300/10	20,95	23,86	5,88	319,3		17,13		0,25	2	49	2	0,99
265	Плов со свининой_	240	18,85	19,31	29,76	367,99	0,11	1,46			16,27	228,73	21,64	1,81
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			39,87	43,19	50,64	747,29	0,18			0,25	40,62		46,66	
Итого за день			39,87	43,19	50,64	747,29		18,62		0,25	2	280,53	2	3,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
Обед.														
021,01	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина__	60/60	12,44	32,89	3,4	360,44	1	3		0,08	7	6,76	19	0,
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23
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
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			49,31	68,66	179,3	1545,13	1	7	2	3,42	54	271	733,01	24
Итого за день			49,31	68,66	179,3	1545,13	1,76	1,78		3,42	91,68	1082,11	55	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1
274	Зразы рубленые из свинины_	120	14,96	40,55	15,28	483,32	0,17	1,83	34,03		54,79	169,03	24,57	0
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0
428	Батон витамин. _	60												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4
Итого за Обед.			23,83	54,36	108,86	1021,7			34,03		144,16		71,51	
Итого за день			23,83	54,36	108,86	1021,7	0,39	37,62	34,03			260,72		6

римерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ацион: 5-11_Серов_обед_25_Б **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
3,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	300/10	9,06	5,87	25,66	164,54	0,06	188,41		0,07	58,77	58,46	23,94	0,95
291	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,14	33,86	93,26	751,16	0,26	9,86	42		54,16	284,06	80,96	2,74
2,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
28	Батон витамин. _	65												
ого за Обед.			38,2	39,73	134,92	980,7			194,35	3,89	112,93		104,9	
ого за день			38,2	39,73	134,92	980,7	0,72	219,67		3,89		342,52		3,69

римерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ацион: 5-11_Серов_обед_25_Б **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
бед.														
02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,71
79	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	14,04	32,48	23,42	449,72	0,42	1,86	32,67		43,6	172,46	34,9	1,82
1	Огурец свежий порционный_	100	0,13	0,03	0,33	2,17	0,03	1,8		0,03	4,13	7,57	2,53	0,1
2	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
7	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
8	Батон витамин. _	40												
го за Обед.			22,38	42,3	100,32	846,91			32,67	0,03	128,58		91,94	
го за день			22,38	42,3	100,32	846,91		34,77	32,67	0,03		332,29		4,18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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_	300	3,18	3,35	29,09	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	1,01
44,03	Каша "Царская"с филе кур_	280	26,56	19,8	109,63	846,47	1	3		1,89		645,28		14,07
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин. _	55												
Итого за Обед.			29,94	24,15	146,12	1091,87	1	3	30	2,06	85,19		454,83	
Итого за день			29,94	24,15	146,12	1091,87	1	42,33	30	2,06		712,64		15,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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__	70/70	18,61	15,75	4,97	258,97		1,44	37,74			35,76		0,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			27,66	25,04	82,92	745,08				2,64	41,91		6,69	
Итого за день			27,66	25,04	82,92	745,08	1,24	23,55	37,74	2,64		77,71		1,52
Среднее за период			31,87	41,86	117,85	997,41		2	51,17	2	11	66	210,82	8,3
Итого за период			382,49	502,3	1414,24	11968,92	4	19	614,03	24,04	131	788	2529,86	99,63

Составил _____ Плетнева К.Ф.

Утвердил _____

М.П.

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