

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 23



/Н.В.Бирюкова/

_____ 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		В1	С	А	Е	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	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Икра кабачковая_тк	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 приготавливаемых 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)			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														
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 приготавливаемых 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)			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														
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Радиок: 1-4_Серов_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

вещества	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Mg	Fe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак														
	1,09	13,05	Залежанка из творога с морковью	170	23,12	20,06	21,59	358,7	0,1	1,07	48,04		140,93	182,21		
	4,4	2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
	1,2	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
		428	Батон витамин. _	100												
44		Итого за Завтрак			25,35	29,08	53,39	565,7			60,64	0,06	233,03		11,6	
	6,69	Итого за день			25,35	29,08	53,39	565,7		1,4	60,64	0,06		250,71		0,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Радиок: 1-4_Серов_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

вещества	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Mg	Fe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак														
29,91	1,56	73,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	5,71	8,95	28,25	217,14								
27,8	1	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												
57,71		Итого за Завтрак			10,13	12,88	44,2	334,19	0,09				172,68		16,6	
	2,56	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)			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														
274	Зразы рубленные 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)			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	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

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
205	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
428	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

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
375	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			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	54,72	573,77	0,37			0,9	200,85	13	58,61	
Итого за период			215,67	330,66	647,48	5737,68	3,73			9,02	2008,52	125	586,08	2

Составил

[Signature]

Плетнева К.Ф.

Утвердил

[Signature]



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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
121,0	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_	60/60	12,44	32,89	3,4	360,44	1	3		0,08	7	6,76	19	0,12
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	40												
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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
122,02	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_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
1	Икра кабачковая_тук	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	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)			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.														
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)			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_	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 приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

вещества

Mg Fe

14 15

7,96 0,67

19 1,13

0,4 0,6

2,39 2

19 2,4

2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

вещества

Mg Fe

14 15

5,21 0,57

1,78

27,8 1

06,65

3,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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_тк	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 приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

вещества

Mg Fe

14 15

5,21 0,57

1,78

27,8 1

06,65

3,35

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
821,01	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)			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_	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24	1,05
274	Зразы рубленные 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)			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.														
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

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

вещества

Mg	Fe	№ рецеп.	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
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед																
2,24	1,05	36.02	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
8,43	0,73	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
1,4	0,28	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					13,72	4,25	2,32	0,35
	4,4	428	Батон витамин.	60						2,73						
0,07		Итого за Обед.				18,86	35,92	85,57	721,57			28	0,02	108,93		76,76
	6,46	Итого за день				18,86	35,92	85,57	721,57		28,88	28	0,02		278,82	3,54

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

вещества

Mg	Fe	№ рецеп.	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	
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед																	
20,08	0,8	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	
34,77	2,19	44.03	Каша "Царская" с филе кур	240	22,76	16,97	93,96	725,55	1	2		1,62		553,09		12,06	
		54.09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26	
		428	Батон витамин.	60													
34,85		Итого за Обед.				25,08	20,2	120,75	902,15	1	2	30	1,73	70,55		385,46	
	2,98	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 _____



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

№ 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														
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

№ 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														
274	Срезы 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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: среда
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: четверг
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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

2.4.3590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Радиок: 5-11_Серов_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14,15	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
17	Уха кабачковая_тк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
20,4	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
24,06	Батон витамин._	50												
17	Итого за Завтрак		28,64	16,07	81,14	584,89	1			2,37	55,84	215	36,27	1
17	Итого за день		28,64	16,07	81,14	584,89	0,16	9,69	2	2,37	7	67,27	19	1,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Радиок: 5-11_Серов_25_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16,52	Плов со свинойной_	280	21,99	22,53	34,72	429,32	0,13	1,7			18,98	266,85	25,25	2,11
33,36	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
49,88	Батон витамин._	70												
49,88	Итого за Завтрак		22,06	22,55	49,72	489,32					18,98		26,65	
49,88	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина__	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0291	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
0292.04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
0408	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

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0719	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
0721	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
0702	Пюре картофельное _	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
0717	Чай с лимоном _	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
0408	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

Наименование: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: понедельник
Неделя: 1

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0	Обед.													
251,0	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
071	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
250	Гуляш свинина_	70/70	14,52	38,37	3,96	420,52	1	3		0,1	8	7,88	23	0,14
071	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
049	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
408	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)

Наименование: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: вторник
Неделя: 1

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0	Обед.													
032	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
074	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	0,97
009	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
076	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
008	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
408	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)			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.														
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	0,8
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			24,25	27,25	114,81	814,5		2	63,97	0,5	91,76		46,51	2,4
Итого за день			24,25	27,25	114,81	814,5		23,56	63,97	0,5	13	217,82	17	2,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

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)			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	4,36	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	1,1
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		4,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

вещества

g

4

45

7

4

51

7

4.3590-2

№ 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.														
38,02	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
388	Икра кабачковая_тк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
428	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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

вещества

g

4

83

2,2

36

1,74

4,1

№ 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_	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

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
021,01	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	
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	0,1
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	0,1
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	082,11	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
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	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	
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	0,1
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	0,1
428	Батон витамин._	60												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 ацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда
 Неделя: 2

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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
01	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
04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
28	Батон витамин.	65												
Итого за Обед.			38,2	39,73	134,92	980,7			194,35	3,89	112,93		104,9	
Итого за день			38,2	39,73	134,92	980,7	0,72	219,67		3,89	342,52			3,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 ацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
 Неделя: 2

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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
09	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
01	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
02	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
07	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
08	Батон витамин.	40												
Итого за Обед.			22,38	42,3	100,32	846,91			32,67	0,03	128,58		91,94	
Итого за день			22,38	42,3	100,32	846,91		34,77	32,67	0,03		332,29		4,18

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)			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	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)			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	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	147,85	997,41		2	51,17	2	11	66	210,82	8,3
Итого за период			382,49	502,3	1414,24	1968,92	4	19	614,03	24,04	131	788	2529,86	99,63

Составил

Плетнева К.Ф.

тввердил



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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626879

Владелец Бирюкова Наталья Владимировна

Действителен с 17.03.2026 по 17.03.2027