

Утверждаю:
директор МАОУ СОШ № 27

 / И.С. Адамович /

« » 2024г.

Согласовано:
ИП Розенбах Е.О.

 /Е.О.Розенбах/

«19» 2024г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся в
возрасте 7-10 лет, 11 лет и старше
МАОУ СОШ №27**

Сезон: Осень-Зима-Весна

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

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_24

День: понедельник

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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19								
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	50	0,25	0,05	1,7	8,05								0,03
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			28,84	23,95	104,78	743,08	0,57				588,08		76,45	
Итого за день			28,84	23,95	104,78	743,08		1,87	84			330		2,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: вторник

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														
274	Зразы рубленные из свинины_	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			20,75	30,24	80,48	672,43			16,89	0,01	175,49		29,36	
Итого за день			20,75	30,24	80,48	672,43		2,6	16,89	0,01		116,47		2,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
338	Фрукт свежий	1												
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	0,08
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			15,63	13,67	95,12	561,03	0,43				280,51		37,12	
Итого за день			15,63	13,67	95,12	561,03		0,53	10			86,56		2,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
312	Пюре картофельное_	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,99
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			18,96	23,59	100,02	684,29					124,6		103,32	
Итого за день			18,96	23,59	100,02	684,29		39,42	18			245,62		4,96

Примерное Рацион: 1-4

№ рец.	Прием
1	
Завтрак	
224	Зале вари
378	Чай с
5	Хлеб
6	Хлеб
Итого за Зав	
Итого за де	

Примерное Рацион: 1-4

№ рец.	Прием
1	
Завтрак	
173,01	Каша масл
15	Сыр (
379	Кофей
5	Хлеб
6	Хлеб
Итого за Зав	
Итого за де	

20
а
е
5
8
8
7
11
4
20
а
е
9
6
11
6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: пятница
Неделя: 1

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	27,66	24,32	37,65	477,96	0,1	2,7	46,64		136,78	176,84		
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
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			38,13	26,81	111,77	827,79					56,64			0,02
Итого за день			38,13	26,81	111,77	827,79		4,28	56,64		325,4		55,79	2,88

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19								
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	50	0,25	0,05	1,7	8,05								0,03
Итого за Завтрак			28,84	23,95	104,78	743,08	0,57				588,08		76,45	
Итого за день			28,84	23,95	104,78	743,08		1,87	84			330		2,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	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
338	Фрукт свежий	1												
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			12,32	23,95	52,98	475,14			15,2		29,7		12,45	
Итого за день			12,32	23,95	52,98	475,14		0,85	15,2			109,74		0,73

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	13,95	24,84	2,64	289,65	0,15	0,3			98,88	216,63	15,45	2,58
	Кукуруза консервированная	50	1,43	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Завтрак			26,21	26,52	92,59	701,79				0,7	190,36		117,33	
Итого за день			26,21	26,52	92,59	701,79		0,63		0,7		369,93		7,72

Примерное Рацион: 1-4

№ рец. Прием

1

Завтрак

258,03 Шниц

205 Рис с

389 Соус

5 Хлеб

6 Хлеб

Итого за Зав

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Примерное Рацион: 1-4

№ рец. Прием

1

Завтрак

223 Запек

Моло

15 Сыр

376 Чай с

5 Хлеб

6 Хлеб

Итого за Зав

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Итого за ден

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Радиок: 1-4_Серов_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
258,03	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		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			20,79	35,17	105,97	819,46	0,53				97,61	125	55,11	2
Итого за день			20,79	35,17	105,97	819,46		22,87			6	114,9	15	3,21

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Радиок: 1-4_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
223	Залеканка из творога_	150	23,67	15,66	25,02	348,45					194	276	32	1	
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06	
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60						2,8	1,4	0,28	
5	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94	
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02	
Итого за Завтрак			41,94	31,36	126,82	948,81					0,06	194	276	71,08	1
Итого за день			41,94	31,36	126,82	948,81	0,61	0,79	54,6	0,06	366,58	188,5	32	3,46	
Среднее за период			25,24	25,92	97,53	717,69	0,56			0,08	276,64	40	63,45		
Итого за период			252,41	259,21	975,31	7176,9	5,64			0,77	2766,41	401	634,46	3	

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Радиок: 1-4_Серов_обед_24

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,67	0,67	2,07	18,55		0,3				11,02		0,27
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
	Рикотто	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
348	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
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	50	0,25	0,05	1,7	8,05								0,03
Итого за Обед.			26,16	37,36	144,19	1011,35	0,64	2		0,09	93,29	161	47,87	1
Итого за день			26,16	37,36	144,19	1011,35		5,76		0,09	6	69,28	17	3,15

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Радиок: 1-4_Серов_обед_24

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
32,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8								
369	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			27	20	3	
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			14	64	24	1
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44					61,6		40,3	2,45
Итого за Обед.			26,33	40,07	147,43	1044,65			16,89		160,74	20	104,17	0,02
Итого за день			26,33	40,07	147,43	1044,65	0,76	36,92	16,89		27	236,92	3	5,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Суп-лапша домашняя с курой_	200	2,39	2,47	21,65	153,77	0,07	14,76		0,17	11,88	48,97	20,09	0,77
	Бедро куриное запечённое_	90	15,3	14,54	13,14	217,4	0,05	1	57,38		12	79,02	16	0,95
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
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
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			31,88	26,79	136,12	917,76		18,48	59,38	1,37	121,92		272,1	1
Итого за день			31,88	26,79	136,12	917,76		1	59,38	1,37	12	448,51	16	10,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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	2,95	2,71	25,26	115,4	0,05	4,43			15,39	29,87	12,75	0,4
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,59	1,04		250,88		1,0
312	Пюре картофельное_	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,9
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,0
Итого за Обед.			27,62	24,39	107,09	771,2		20	148,59	3,39	163,99		101,97	
Итого за день			27,62	24,39	107,09	771,2	0,77	22,78		3,39		367,35		3,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Код: 1-4_Серов_обед_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
0,77	Суп 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	
0,95	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	12,53	24,05	12,67	317,45			11,36		5	7,67	7	0,47	
6,86	Мясо кабачковая ттк	60	1,67	4,32	8,75	80,28	0,11	4,2		1,91	24,6	22,2	9	0,47	
0,6	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31			
1,47	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03					2,8	1,4	0,28
0,02	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47	
1	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02	
10,6	Итого за Обед		32,76	39,79	123,75	954,67		1	11,36	1,97	140,48		59,25		
30-2	Итого за день		32,76	39,79	123,75	954,67		162,4	11,36	1,97	5	113,01	7	3,51	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Код: 1-4_Серов_обед_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1,0	Суп картофельный с бобовыми	200	0,54	0,54	1,66	14,84		0,24				8,82		0,22
0,9	Гренок	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
1,4	Гуляш свинина	60/60	12,79	33,83	3,47	370,8	1	3		0,07	7	6,96	20	0,11
0,0	Маша гречневая рассыпчатая (2 маршанта)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
3,9	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
3	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
3	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
	Итого за Обед		28,84	44,27	115,18	973,59	0,86	3		1,27	82,83	194	254,23	1
	Итого за день		28,84	44,27	115,18	973,59	1	2,19	2	1,27	7	336,3	20	9,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,8
274	Зразы рубленые из свинины	90	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,9
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,0
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			21,73	33,59	119,79	858,96			15,2		114,64	14	63,38	
Итого за день			21,73	33,59	119,79	858,96	0,6	11,73	15,2		18	148,74	2	3,5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0
291	Плов из бройлер-цыплят	250	24,29	28,21	77,71	625,96	0,21	8,21	35		45,13	236,71	67,46	2,7
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,9
6	Хлеб ржаной	35	0,18	0,04	1,19	5,64								0,0
Итого за Обед.			39,11	34,05	170,18	1075,8		20	165	2,41	144,19		119,89	
Итого за день			39,11	34,05	170,18	1075,8	0,92	166,43	165	2,41		285,74		5,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Режимок: 1-4_Серов_обед_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
0,8	101.02 Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,71	25,26	115,4	0,05	4,43			15,39	29,87	12,75	0,48
0,4	101.03 Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
	101.02 Пюре картофельное_	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,99
	101.03 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
0,2	5 Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
1,9	6 Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
0,0	101.03 Фрукт свежий	1												
Итого за Обед_			17,46	25,88	97,2	669,29			18		101,35		77,35	
Итого за день			17,46	25,88	97,2	669,29		23,78	18			214,29		3,74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Режимок: 1-4_Серов_обед_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1,5	101.03 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
0,4	101.04 Каша "Царская" с курицей_	220	13,43	10,02	55,45	428,24		1		0,95		326,44		7,11
2,2	101.03 Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	5 Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
1,9	6 Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Обед_			24,68	13,4	148,08	896,18		1		1,06	119,52		274,54	
Итого за день			24,68	13,4	148,08	896,18		19,48		1,06		374,53		10,59
Итого за период			27,66	31,96	130,9	917,35	0,76	5		1,16	124,3	39	137,48	
Итого за период			276,57	319,59	1309,01	9173,45	7,57	48		11,56	242,95	389	374,75	3

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_24

День: понедельник
Неделя: 1

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

№ рек.	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														
250	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
	Ризотто	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			21,26	37,53	117,42	888,53	0,43	5,9		0,09	66,79	161	27,21	1
Итого за день			21,26	37,53	117,42	888,53		2		0,09	6	68,44	17	1,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: вторник
Неделя: 1

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

№ рек.	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	Зразы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
338	Фрукт свежий	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
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			19,49	27,78	93,84	696,6			16,89		84,08		38,77	
Итого за день			19,49	27,78	93,84	696,6		3,79	16,89			125,85		2,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			34,6	27,94	134,8	893,1	1	4,1		1,37	130,47		301,24	2
Итого за день			34,6	27,94	134,8	893,1	2	65,76	1,37	13	469,1	18	11,87	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,66	1,16		278,76		1,16
312	Пюре картофельное_	180	3,71	5,76	24,59	164,74	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,19
352	Кисель "Витюшка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			28,9	24,67	97,97	766,77	0,84	20		3,51	176,72		107	
Итого за день			28,9	24,67	97,97	766,77	0,84	22,04	150,66	3,51		382,68		4,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

ства

Fe

15

1,06

8,23

0,6

1,96

0,02

2

11,87

90-20

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
	Икра кабачковая_тк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
378	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			28,52	36,75	116,46	902,13	0,71	1		0,96	94,75		43,2	1
Итого за день			28,52	36,75	116,46	902,13		2,33	12,62	0,96	6	59,99	8	3,01

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

ства

Fe

15

1,16

1,19

1,96

0,02

4,33

№ 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														
250	Гуляш свинина_	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			28,26	39,97	123,09	960,54	1	1,8		1,43	94,17	161	299,18	1
Итого за день			28,26	39,97	123,09	960,54		2	2	1,43	6	387,1	17	10,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: вторник
Неделя: 2Сезон: 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														
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85					37,57			
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			2,8	1,4	0,28	
338	Фрукт свежий	1												
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			20,03	31,65	95,55	739,9			16,89		70,36	14	37,85	
Итого за день			20,03	31,65	95,55	739,9		1,09	16,89		18	124,4	2	2,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: среда
Неделя: 2Сезон: 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														
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,21	31,59	87,03	701,07	0,23	9,19	39,2		50,55	265,11	75,55	2,57
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
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	35	0,18	0,04	1,19	5,64								0,02
Итого за Завтрак			36,85	32,82	177,43	1103,51			39,2	0,03	114,9		117,23	
Итого за день			36,85	32,82	177,43	1103,51		10,93	39,2	0,03		266,67		5,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
312	Пюре картофельное_	200	4,12	6,4	27,32	183,04	0,19	24,27			49,36	115,47	37,07	1,32
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Завтрак			21,38	28,19	109,68	774,57					141,22		115,85	
Итого за день			21,38	28,19	109,68	774,57		45,66	21			290,33		5,47

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Завтрак														
44	Каша "Царская"с курицей_	280	17,09	12,75	70,57	545,03		2		1,21		415,47		9,05
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			24,41	13,68	132,04	820,96	0,79	7,13		1,21	105,42		306,81	
Итого за день			24,41	13,68	132,04	820,96		2		1,21		419,72		11,38
Среднее за период			21,98	25,08	99,86	712,22	0,62	8,73		0,72	89,91	28	116,2	
Итого за период			263,7	300,98	1198,28	8546,61	7,39	104,77		8,6	078,88	336	394,34	5

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Код: 5-11_Серов_обед_24

День: понедельник

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
002	Суп картофельный с бобовыми	250	0,67	0,67	2,07	18,55		0,3				11,02		0,27
079	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
080	Гуляш свинина	70/70	14,92	39,47	4,05	432,6	1	3		0,08	9	8,12	23	0,13
	Ризотто	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26				23,29	61,08	
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
05	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
06	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			29,32	49,83	141,15	1126,45	0,59	3		0,11	86,17	226	40,43	1
Итого за день			29,32	49,83	141,15	1126,45	1	6,65		0,11	9	81,78	23	2,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Код: 5-11_Серов_обед_24

День: вторник

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
002	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,13	6,04	23,91	158,24	0,02	13,22			43,98	48,29	23,1	1,09
074	Срезы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
089	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
089	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
089	Фрукт свежий	1												
05	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
06	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Обед.			22,49	33,8	123,26	879,74			16,89		128,34		83,55	
Итого за день			22,49	33,8	123,26	879,74	0,61	34,28	16,89			233,89		4,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

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	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
	Суп-лапша домашняя с курой_	300	3,59	3,71	32,47	230,65	0,11	22,14		0,25	17,82	73,45	30,13
	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22							
Итого за Обед.			36,38	31,42	155,49	1069,34		26,19	65,76	1,62	135,83		323,28
Итого за день			36,38	31,42	155,49	1069,34		2	65,76	1,62	13	542,55	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

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	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,66	1,16		278,76	
312	Пюре картофельное_	180	3,71	5,76	24,59	164,74	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36
352	Кисель "Витощка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35			
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83							
Итого за Обед.			30,79	27,81	117,8	856,85		20	150,66	3,51	183,45		114,73
Итого за день			30,79	27,81	117,8	856,85	0,81	27,47		3,51		419,66	4

2.4.3590 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Меню: 5-11_Серов_обед_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

вещество	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
Mg	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0,13	102 Суп 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
18	103 Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
0,4	104 Икра кабачковая_тук	100	2,78	7,2	14,58	133,8	0,18	7		3,18	41	37	15	0,78
1,18	105 Макароны изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
3,28	106 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
18	107 Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
18	108 Хлеб ржаной	50	0,25	0,05	1,7	8,05								0,03
4.3590	Итого за Обед		39,97	46,96	160,64	1191,42		1	12,62	3,24	185,48		81,93	1
	Итого за день		39,97	46,96	160,64	1191,42		165,3	12,62	3,24	6	134,92	8	4,86

2.4.3590 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Меню: 5-11_Серов_обед_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

вещество	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
Mg	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
79	109 Суп картофельный с бобовыми	300	0,8	0,8	2,48	22,26		0,36				13,22		0,32
36	110 Гренок	30	1,98	0,18	13,08	62,04								
18	111 Гуляш свинина	70/70	14,92	39,47	4,05	432,6	1	3		0,08	9	8,12	23	0,13
18	112 Каша гречневая рассыпчатая (2 маркант)	200	10,99	11,88	49,51	347,68				1,12		405,23		9,15
73	113 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
4	114 Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
	115 Хлеб ржаной	35	0,18	0,04	1,19	5,64								0,02
	Итого за Обед		36,43	53,43	144,93	1204,02	1,14	3		1,56	104,94	226	332,42	1
	Итого за день		36,43	53,43	144,93	1204,02	1	2,56	2	1,56	9	443,17	23	12,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

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	2,13	6,04	23,91	158,24	0,02	13,22			43,98	48,29	23,1	1,0
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,0
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный_	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,0
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,0
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			23,09	37,67	124,66	922,94			16,89		128,34	14	83,55	
Итого за день			23,09	37,67	124,66	922,94	0,61	34,28	16,89		18	233,89	2	4,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
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_	300/10	9,06	5,87	25,66	164,54	0,06	188,41		0,07	58,77	58,46	23,94	0,9
291	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,15	33,85	93,25	751,15	0,25	9,85	42		54,16	284,05	80,95	2,7
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	55	9,68	1,21	62,92	290,4	0,5	0,28			67,76		44,33	2,0
6	Хлеб ржаной	50	0,25	0,05	1,7	8,05								0,0
Итого за Обед.			48,14	40,98	207,53	1309,14		20	172	2,42	181,39		149,37	
Итого за день			48,14	40,98	207,53	1309,14	1,11	198,54	172	2,42		342,51		6,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Меню: 5-11_Серов_обед_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№	г	Ф	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
Обед																
1	1,0	0,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59
21	0,4	0,09	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
			Пюре картофельное_	180	3,71	5,76	24,59	164,74	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,19
			Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
			Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
4	1	0,08	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
18	1,4	0,28	Фрукт свежий	1												
	0,0		Итого за Обед.		21,83	30,69	120,9	818,33			21		128,73		97,21	
	0,0		Итого за день		21,83	30,69	120,9	818,33		28,69	21			254,56		4,71

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Меню: 5-11_Серов_обед_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№	г	Ф	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
Обед																
15	0,35	0,07	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
14	0,9	0,18	Каша "Царская" с курицей_	260	15,87	11,84	65,53	506,1		2		1,12		385,79		8,4
			Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
15	2,7	0,54	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
			Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
13	2,7	0,54	Итого за Обед.		25,84	15,55	151,23	954,03		2		1,26	115,72		309,82	
	0,0		Итого за день		25,84	15,55	151,23	954,03		23,33		1,26		444,84		11,56
37	0,0		Итого за период		26,19	30,68	120,63	861,02	0,71	4		1,14	114,87	39	134,69	
6,4	0,0		Итого за период		314,28	368,14	1447,59	10332,26	8,49	51		13,72	378,39	466	616,29	5

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.

