

Утверждаю:
директор МАОУ СОШ № 27

Арамова / И.С. Адамович /

«29» *октября* 2024г.



Согласовано:
ИП Розенбах Е.О.

_____/ Е.О.Розенбах/

«29» *октября* 2024г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
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_СеровДОВЗ_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	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	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	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			27,03	23,72	93	688,67	0,48				575,62		68,36	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	300	0,8	0,8	2,48	22,26		0,36				13,22		0,32
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
	Ризотто_	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
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Обед			26,24	37,48	144,26	1013,45	0,65	2		0,09	94,21	161	48,73	1
Итого за день			53,27	61,2	237,26	1702,12		7,64	84	0,09	6	401,48	17	5,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
74,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
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			20,54	19,67	95,81	637,22					186,71		28,61	
Обед														
12,02	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	0,88
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		
330	Соус сметанный_	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
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
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед			21,2	35,29	114,25	852,56			15,2		116,32	20	77,92	
Итого за день			41,74	54,96	210,06	1489,78		32,46	121,79		27	305,64	3	6,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Примерное меню
Рацион: 1-4_С

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рец.	Прием
			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	1	
Завтрак																
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88	224	Запеканка вариант
338	Фрукт свежий	1													378	Чай с м
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
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
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01		Итого за Завтрак
Итого за Завтрак			15,63	13,67	95,12	561,03	0,43				280,51		37,12		88,02	Итого за Завтрак
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	295	Котлеты куриные
	Бедро куриное запеченное_	90	15,3	14,54	13,14	217,4	0,05	1	57,38		12	79,02	16	0,95		Бройлер
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86	309	Макаронные изделия
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	376	Чай с сахаром
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47	5	Хлеб пшеничный
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02	6	Хлеб ржаной
Итого за Обед.			31,88	26,79	136,12	917,76		18,48	59,38	1,37	121,92		272,1	1		Итого за Обед
Итого за день			47,51	40,46	231,24	1478,79		19,01	69,38	1,37	12	535,07	16	13,11		Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Примерное меню
Рацион: 1-4_С

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рец.	Прием
			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	1	
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	73,01	Каша вязкая с маслом
312	Пюре картофельное_	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,99	15	Сыр (полужирный)
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	379	Кофейный напиток
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47	5	Хлеб пшеничный
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02	6	Хлеб ржаной
Итого за Завтрак			16,32	23,4	83,72	608,3					98,42		72,69		6	Итого за Завтрак
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	0,48	102	Суп картофельный
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,59	1,04		250,88		1,04	371	Гренки
139	Капуста тушеная_	150	3,1	4,88	14,18	112,68	0,08	25,8			88,8	61,5	31,5	1,28	260	Гуляш с картофелем
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35					171	Каша гречневая вариант
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47	388	Компот
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01	5	Хлеб пшеничный
Итого за Обед.			27,63	24,47	100,78	746,6		20	148,59	3,39	215,77		105,67		6	Итого за Обед
Итого за день			43,95	47,87	184,5	1354,9		49,78	166,59	3,39		526,67		8,04		Итого за день

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24

День: пятница

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
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	325,4		55,79	
Обед														
38,02	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
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	90	12,53	24,05	12,67	317,45			11,36		5	7,67	7	0,47
	Икра кабачковая_ттк	60	1,67	4,32	8,75	80,28	0,11	4,2		1,91	24,6	22,2	9	0,47
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
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.			31,3	38,84	119,61	928,13		1	11,36	1,96	131		55,39	
Итого за день			69,43	65,65	231,38	1755,92		136,29	68	1,96	5	373,22	7	6,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24

День: понедельник

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														
3,01	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
79	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	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			26,98	23,71	92,66	687,06	0,48				575,48		68,33	
Обед														
32	Суп картофельный с бобовыми	250	0,67	0,67	2,07	18,55		0,3				11,02		0,27
71	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
30	Гуляш свинина_	60/60	12,79	33,83	3,47	370,8	1	3		0,07	7	6,96	20	0,11
71	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
38	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
	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			28,97	44,4	115,59	977,3	0,87	3		1,27	83,89	194	255,12	1
Итого за день			55,95	68,11	208,25	1664,36	1	4,07	86	1,27	7	668,5	20	11,76

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	
Завтрак															
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88	
3,03	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1	
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02	
Итого за Завтрак			19,16	27,38	72,69	615,56	0,27				564,13		23,02		
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	0,88	
274	Зразы рубленные 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			
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	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	
338	Фрукт свежий	1													
Итого за Обед.			20,85	33,34	113,21	829,35			15,2		116,18	14	77,89		
Итого за день			40,01	60,72	185,9	1444,91			32,44	158,24		18	442,66	2	6,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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
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
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
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	2,29
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Обед.			39,43	33,32	177,65	1102,86		20	165	2,4	147,1		124,1	
Итого за день			65,64	59,84	270,24	1804,65			136,72	165	3,1		646,24	13,13

Примерное м
Рацион: 1-4_

№ рец.	Прием
1	

268,03	Шниц
205	Рис с с
376	Чай с с
5	Хлеб п
6	Хлеб р
338	Фрукт с

96,02	Расол
	курино
279	Тэфтел
312	Пюре к
389	Сок фр
5	Хлеб п
6	Хлеб р

Примерное м
Рацион: 1-4_

№ рец.	Прием
1	

223	Запека
	Молоко
15	Сыр (п
376	Чай с с
5	Хлеб п
6	Хлеб р

103,03	Оул кар
	издели
44	Каша Ч
377	Чай с л
5	Хлеб п
6	Хлеб р

Итого за день
Среднее за пе
Итого за пери

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24

День: четверг
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														
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		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
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
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			18,05	34,96	88,99	740,25	0,38				71,15	125	24,42	2
Обед														
36,02	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
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	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 Обед			18,39	25,86	102,4	694,09			18		115,35		99,95	
Итого за день			36,44	60,82	191,39	1434,34		46,6	18		6	329,19	15	6,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24

День: пятница
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														
223	Запеканка 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		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			41,94	31,36	126,82	948,81				0,06	194	276	71,08	1
Обед														
103,03	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
44	Каша "Царская" с курицей_	220	13,43	10,02	55,45	428,24		1		0,95		326,44		7,11
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	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 Обед			19,3	12,72	113,08	734,56		1		1,06	82,28		250,3	
Итого за день			61,24	44,08	239,9	1683,37	1,21	20,12	54,6	1,12	448,86	563,03	32	12,57
Среднее за период			51,52	56,37	219,01	1581,31	1,23	5		1,23	445,84	79	193,39	1
Итого за период			515,18	563,71	2190,12	15813,14	12,31	48		12,3	4458,38	790	1933,92	6

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	7,5	11,74	37,06	285								
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	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			26,61	25,74	88,01	687,46	0,39				563,02		60,24	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	300	0,8	0,8	2,48	22,26		0,36				13,22		0,32
371	Грени	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	75/75	15,99	42,29	4,34	463,5	1	3		0,09	9	8,7	25	0,14
	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	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 Обед			30,57	52,79	142,19	1162,67	0,61	3		0,12	87,77	242	41,52	1
Итого за день			57,18	78,53	230,2	1850,13	1	8,58	84	0,12	9	414,56	25	4,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
309	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
362	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
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			27,25	27,57	106,04	777,34					390,45		40,65	
Обед														
2,02	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
374	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	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
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
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед			23,85	40,78	130,3	976,58			16,89		136,94	20	88,02	
Итого за день			51,1	68,35	236,34	1753,92			37,82	167,05	27	463,38	3	7,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

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	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_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09	
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			17,37	16,29	104,45	629,13	0,46				307,77		37,12		
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	1,15	
	Бедро куриное запеченное_	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 Обед.			38,19	31,65	167,27	1123,75			26,24	65,76	1,62	148,29		331,37	2,18
Итого за день			55,56	47,94	271,72	1752,88			26,77	75,76	1,62	13	629,11	18	15,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

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	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_	180	3,71	5,76	24,59	164,74	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,10
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,3
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			18,29	27,34	89,66	676,96					123,54		82,37	
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	0,5
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,66	1,16		278,76		1,1
139	Капуста тушеная_	180	3,72	5,86	17,02	135,22	0,1	30,96			106,56	73,8	37,8	1,5
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	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			32,56	28,13	121,67	880,13		20	150,66	3,51	257,91		127,23	
Итого за день			50,85	55,47	211,33	1557,09			62,55	171,66	3,51		608,57	9,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 1

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	
Завтрак															
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	250/20	33,95	29,85	46,21	586,59	0,12	3,31	57,24			167,87	217,03		
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			44,42	32,34	120,33	936,42			67,24			356,49		55,79	
Обед															
188	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	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52	
309	Икра кабачковая_тк	100	2,78	7,2	14,58	133,8	0,18	7		3,18	41	37	15	0,78	
375	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57			
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60									
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15				2,8	1,4	0,28	
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22						36,96		24,18	1,47
Итого за Обед			36,3	46,49	136,74	1080,99		1	12,62	3,24	160,42		65,72	1	0,01
Итого за день			80,72	78,83	257,07	2017,41		170,09	79,86	3,24	6	444,75	8	6,74	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

День: понедельник
 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	
Завтрак															
121	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	7,5	11,74	37,06	285									
195	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32	
378	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			30,28	26,21	111,91	797,89	0,57				588,08		76,45		
Обед															
122	Суп картофельный с бобовыми	300	0,8	0,8	2,48	22,26		0,36				13,22		0,32	
171	Гренок	20	1,32	0,12	8,72	41,36									
280	Гуляш свинина	75/75	15,99	42,29	4,34	463,5	1	3		0,09	9	8,7	25	0,14	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	10,99	11,88	49,51	347,68				1,12		405,23		9,15	
378	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	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			38,67	56,42	152,81	1269,45	1,24	3		1,57	117,87	242	340,69	1	
Итого за день			68,95	82,63	264,72	2067,34	1	4,58	86	1,57	9	773,75	25	15,62	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
Итого за Завтрак			36,59	31,95	183,96	1154,03		1,24	143,04		701,85		95,47	
Обед.														
82,02	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	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
330	Соус сметанный_	50	1,5	9,68	3,5	108					45	34	6	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
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								0,0
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			28,8	45,88	159,33	1154,7			16,89		162,52	34	104,2	
Итого за день			65,39	77,83	343,29	2308,73			159,93		45	480,08	6	13,0

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,12	3,52	386,2	0,2	0,4			131,84	288,84	20,6	3,4
	Кукуруза консервированная	70	2	0,42	6,93	40,46	0,28			0,98	23,8	210,7	72,8	2,6
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	1,96
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,0
Итого за Завтрак			27,91	34,48	72,57	704,3				0,98	205,48		127,16	
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	0,0
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	2,5
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	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,0
Итого за Обед.			42	37,42	179,33	1150,1		20	169,2	2,41	149,54		127,96	
Итого за день			69,91	71,9	251,9	1854,4		168,04	169,2	3,39		816,48		13,0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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														
203	Шницель (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
206	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	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
208	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			23,6	39,89	121,67	933,68	0,59				102,93	139	41,36	2
Обед														
202	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
209	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
212	Пюре картофельное_	180	3,71	5,76	24,59	164,74	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,19
205	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Обед			26,38	31,13	149,66	951,95			21		167,65		135,99	
Итого за день			49,98	71,02	271,33	1885,63		52,25	21		7	379,64	16	9,48

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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														
203	Запеканка из творога_	200	31,56	20,88	33,36	464,6					259	368	43	1
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
105	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
206	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			49,83	36,58	135,16	1064,96				0,06	259	368	71,08	1
Обед														
203	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
204	Каша "Царская" с курицей_	260	15,87	11,84	65,53	506,1		2		1,12		385,79		8,4
207	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
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Обед			27,65	15,78	163,01	1008,44		2		1,26	128,18		317,91	
Итого за день			77,48	52,36	298,17	2073,4	1,56	24,17	54,6	1,32	494,76	633,34	43	15,51
Итого за период			52,26	57,07	219,67	1593,41	1,27	4		1,23	435,27	87	197,36	1
Итого за период			627,12	684,86	2636,07	19120,93	15,21	51		14,77	223,28	1045	2368,3	8

Составил

Калькулятор3

Утвердил

М.П.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390096

Владелец Адамович Ирина Сергеевна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025