

Утверждаю:
директор МАОУ СОШ № 27



/И.С. Адамович /

2025г.

Согласовано:
ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

2025г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся
в возрасте 7-11 лет, 12 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

№ 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	200/10	7,5	11,74	37,06	285								
3 030,0	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
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			18,38	16,95	103,07	641,82	0,28				164,48		36,6	
Итого за день			18,38	16,95	103,07	641,82		1,44				90		1,78

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

№ 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														
274	Зразы рубленые из свинины	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200												
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			19,75	30,7	74,8	655,04			18,78	0,01	68,62		29,61	
Итого за день			19,75	30,7	74,8	655,04	0,43	2,17		0,01		132,06		1,75

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
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	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			17,8	18,15	112,6	692,91	0,43				325,33		47,07	
Итого за день			17,8	18,15	112,6	692,91		21,39				90		6,72

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			21,27	30,08	110,23	799,28		20		2,35	116,4		82,6	
Итого за день			21,27	30,08	110,23	799,28		19,75	154	2,35		213,29		4,29

Прим
 Раци

№
 реп.

1

Завт
 224

376

5

6

Итого

Итого

Прим
 Раци

№
 реп.

1

Завт

173,02

3 030,6

379

5

6

Итого

Итого

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	20,37	17,9	27,71	351,84	0,08	2	34,33		100,7	130,19		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			30,69	19,88	105,51	720,54			34,33		160,96		38,11	
Итого за день			30,69	19,88	105,51	720,54		2,26	34,33			132,99		2,79

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	13,22	16,94	67,95	478,25								
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
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	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			25,64	22,34	143,97	881,27	0,36				175,26		43,65	
Итого за день			25,64	22,34	143,97	881,27		1,49				90		2,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			18,08	31,51	88	708,07			18,78		71,89		33,93	
Итого за день			18,08	31,51	88	708,07		20,54	18,78			156,23		5,56

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	4,26
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	9,24	1,16	60,06	277,2	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			43	45	121,18	1063,23				3,5	321,32		331,14	
Итого за день			43	45	121,18	1063,23		0,81		3,5		112,74		17,1

При
Раци№
реп.

1

Зав

268,0

205

352,0

5

6

Итого

Итого

Прим
Раци№
реп.

1

Завт

223,14

2

376

5

6

Итого

Итого

Средн

Итого

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200												
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			21,53	36,05	93,21	787,73	0,44				84,93	125	29,44	2
Итого за день			21,53	36,05	93,21	787,73	0,44	2,86			6	50,9	15	2,37

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком__	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	9,24	1,16	60,06	277,2	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			64,95	75,08	162,82	1077,4	0,64	1,51		0,06	537,8		106,4	
Итого за день			64,95	75,08	162,82	1077,4			136,36	0,06		478,2		4,64
Среднее за период			28,11	32,57	111,54	802,73	0,61	2		0,59	202,7	13	77,86	
Итого за период			281,09	325,74	1115,39	8027,29	6,14	20		5,92	2026,99	125	778,55	2

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
280	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
	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	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			23,3	41,02	114,14	924,17	0,35	3		0,09	57,13	183	22,54	1
Итого за день			23,3	41,02	114,14	924,17	1	5,72		0,09	7	69,63	19	1,79

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	250/10	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	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	40	0,29	1,86	0,67	20,74					9	6	1	
54.9	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Обед.			28,94	41,68	148,63	1084,78			48,78		154,97	6	83,5	
Итого за день			28,94	41,68	148,63	1084,78	0,69	33	48,78		9	190,11	1	4,73

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным	200	2,82	2,79	25,98	184,32	0,87	17,66		2,11		6,27		0,93
6	Бедро куриное запеченное	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	11,54	12,47	51,98	365,06				1,19		425,49		9,62
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			37,35	31,55	162,74	1105,68		1		3,66	120,95		334,36	1
Итого за день			37,35	31,55	162,74	1105,68	1,83	21,37	59,38	3,66	12	527,38	16	13,75

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	3,51	3,24	30,11	137,6	0,06	5,27			18,34	35,61	15,21	0,57
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое	90	12,74	9,72	7,53	168,7			0,03	0,92		80,27		0,51
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			25,67	19	120,67	728,99		20	130,03	3,27	114,58		84,81	
Итого за день			25,67	19	120,67	728,99	0,85	24,42		3,27		202,48		3,61

Пр
Раци№
реп.

1

Об

88,0

15

1

309

388

5

6

Итого

Итого

Прим
Раци№
реп.

1

Обед

102

371

260

171

388

5

6

Итого :

Итого :

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)	90	15,74	11,23	11,5	212,07					4		15	0,72
1	Икра кабачковая_тк	40	1,12	2,88	5,84	53,52	0,08	2,8		1,28	16,4	14,8	6	0,32
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			36,55	26,55	130,57	890,5			2	1,69	152,73	126	71,58	2
Итого за день			36,55	26,55	130,57	890,5		131,17	2	1,69	4	108,57	15	3,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,06				1,19		425,49		9,62
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			32,44	46,63	133,38	1087,64	1,02	3		1,61	90,79	183	334,28	1
Итого за день			32,44	46,63	133,38	1087,64	1	2,16	2	1,61	7	459,26	19	12,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный_	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			27,28	39,36	155,66	1081,53			18,78		159,49	3	84,86	
Итого за день			27,28	39,36	155,66	1081,53	0,61	33,46	18,78		4	202,74	1	8,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291,01	Глов с куриным филе_	230	22,38	25,94	71,48	575,87	0,14	6,95	22,38		53,31	201,66		
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	35	5,39	0,68	35,04	161,7	0,28	0,16			37,73		24,69	1,51
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			37,92	32,53	164,79	1048,27		20	152,38	2,41	146,69		46,21	
Итого за день			37,92	32,53	164,79	1048,27	0,77	165,13	152,38	2,41		250,69		2,67

Прим
Рацио№
реп.

1

Обед

96,02

279

312

376

5

6

Итого :

Итого :

Приме

Рацио

№
реп.

1

Обед

103,03

44,03

377

5

6

Итого з

Итого з

Средне

Итого з

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	3,51	3,24	30,11	137,6	0,06	5,27			18,34	35,61	15,21	0,57
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			23,27	34,46	130,82	903,98			24		144,68		103,11	
Итого за день			23,27	34,46	130,82	903,98		44,45	24			274,2		8,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
44,03	Каша "Царская"с филе кур_	240	25,41	18,94	104,86	809,76	1	2		1,81		617,3		13,46
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			34,51	22,98	182,31	1232,06	1	2		1,95	126		451,24	
Итого за день			34,51	22,98	182,31	1232,06	1	25,61		1,95		676,35		16,17
Среднее за период			30,72	33,58	144,37	1008,76	0,89	5		1,47	126,8	50	161,65	1
Итого за период			307,23	335,76	1443,71	10087,6	8,85	49		14,68	268,0	501	616,49	5

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_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														
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
205	Рис с овощами	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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			24,48	42,2	125,6	984,62	0,4	6,02		0,09	68,79	183	25,8	1
Итого за день			24,48	42,2	125,6	984,62	1	3		0,09	7	69,22	19	2,07

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

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														
274	Зразы рубленые из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
	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
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			24,99	35,97	125,97	923,2			20,87		122,49		57,52	
Итого за день			24,99	35,97	125,97	923,2		23,49	20,87			175,56		6,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6	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	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
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	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			40,08	33,06	158,63	1064,73	1,18	4,09		1,79	140,04		396,48	2
Итого за день			40,08	33,06	158,63	1064,73		2	65,76	1,79	13	614,99	18	15,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	100	14,16	10,8	8,37	187,44			0,03	1,02		89,19		0,57
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			26,59	18,32	109,76	709,69	0,91	22,93		3,37	119,06		84,88	
Итого за день			26,59	18,32	109,76	709,69	0,91	20	130,03	3,37		193,11		3,85

При
Раци№
реп.1
Зав

15

1

309

388

5

6

Итого

Итого

Прим
Раци№
реп.

1

Завт

265

376

5

6

Итого :

Итого :

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

№ 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														
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)_	100	17,49	12,48	12,78	235,63					4		16	0,8
1	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	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
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
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			33,19	24,5	120,32	836,19	1,11			1,32	114,23	140	54,62	2
Итого за день			33,19	24,5	120,32	836,19		2,84	2	1,32	4	72,78	16	3,17

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: суббота

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														
265	Плов со свиной_	280	22	22,52	34,72	429,32	0,12	1,72			18,96	266,86	25,26	2,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			30,78	24,3	102,51	751,82					68,44		56,31	
Итого за день			30,78	24,3	102,51	751,82		1,94				269,66		4,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			33,63	48,68	137,31	1127,38	1,1	1,87		1,85	93,5	183	387,6	1
Итого за день			33,63	48,68	137,31	1127,38	1	3	2	1,85	7	533,77	19	13,9

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: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
330	Соус сметанный	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			23,53	36,71	116,61	887,47			20,87		97,99	3	49,55	
Итого за день			23,53	36,71	116,61	887,47		20,74	20,87		4	174,11	1	6,48

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291,01	Плов с куриным филе_	280	27,24	31,58	87,02	701,06	0,17	8,46	27,24		64,9	245,5		
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	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			36,61	33,43	171,82	1096,36			27,24	0,03	116,64		30,92	
Итого за день			36,61	33,43	171,82	1096,36		10,14	27,24	0,03		247,06		2,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,59	28		37,37	147,81	29,9	1,55
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200												
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			24,46	35,35	97,45	812,71					131,26		92,91	
Итого за день			24,46	35,35	97,45	812,71	0,85	23,62	28			251,73		4,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18		15,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			38,42	23,88	190,13	1267,22	1,07	7,5		2,11	122,28		502,79	
Итого за день			38,42	23,88	190,13	1267,22	1	3		2,11	722,98		18,06	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,94	13,49	4,25	222		1,2	32,38			30,64		0,1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			31,17	24,4	98,3	759,12	0,48				79,93		29,76	
Итого за день			31,17	24,4	98,3	759,12		17,34	62,38			77,32		2,01
Среднее за период			30,66	31,73	129,53	935,04	0,75	11,88		0,88	106,22	42	147,43	1
Итого за период			367,93	380,8	1554,41	11220,51	9,05	142,52		10,56	274,65	509	769,14	6

Составил

Зам. гл. буха 2



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
	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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			25,76	42,8	132,57	1022,34	0,46	3		0,09	73,07	183	30,66	1
Итого за день			25,76	42,8	132,57	1022,34	1	6,38		0,09	7	82,46	19	2,29

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	250/10	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	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
54,9	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75								0,3
Итого за Обед.			29,56	44,5	159,32	1150,12			50,87		177,05		95,23	
Итого за день			29,56	44,5	159,32	1150,12	0,65	52,57	50,87			230,49		8,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
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
6	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	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
			41,21	36,03	176,85	1223,03		2		4,43	128,93		391,97	2
Итого за Обед.			41,21	36,03	176,85	1223,03	2,19	26,12	65,76	4,43	13	622,83	18	15,89
Итого за день			41,21	36,03	176,85	1223,03	2,19	26,12	65,76	4,43	13	622,83	18	15,89

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
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	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое	100	14,16	10,8	8,37	187,44			0,03	1,02		89,19		0,57
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
			29,4	22,14	137,03	833,85		20	130,03	3,37	130,99		96,66	
Итого за Обед.			29,4	22,14	137,03	833,85	0,9	29,41		3,37		237,2		4,12
Итого за день			29,4	22,14	137,03	833,85	0,9	29,41		3,37		237,2		4,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: пятница

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
Обед.														
88,02	Ши 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
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)	100	17,49	12,48	12,78	235,63					4		16	0,8
1	Икра кабачковая_тк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
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
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			44,02	32,1	160,48	1086,43			2	2,34	188,72	140	86,73	2
Итого за день			44,02	32,1	160,48	1086,43		163,01	2	2,34	4	132,91	16	4,76

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: суббота

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
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	17,57	20,01	4,93	267,8		14,39		0,21	1	41,1	2	0,83
265	Плов со свининой	280	22	22,52	34,72	429,32	0,12	1,72			18,96	266,86	25,26	2,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			45,96	43,79	93,18	947,52	0,42			0,21	75,94		68,59	
Итого за день			45,96	43,79	93,18	947,52		16,28		0,21	1	310,76	2	4,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			37,33	55,67	144,94	1235,18	1,17	3		1,86	98,69	219	392,85	1
Итого за день			37,33	55,67	144,94	1235,18	1	2,46	2	1,86	8	548,33	23	14,14

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	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	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
330	Соус сметанный_	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75								0,3
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			29,7	45,43	159,66	1160,49			50,87		177,05	3	95,23	
Итого за день			29,7	45,43	159,66	1160,49	0,65	52,57	50,87		4	230,49	1	8,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291,01	Плов с куриным филе	280	27,24	31,58	87,02	701,06	0,17	8,46	27,24		64,9	245,5		
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	55	8,47	1,06	55,05	254,1	0,44	0,26			59,29		38,79	2,36
6	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5								0,6
Итого за Обед.			47,56	39,21	208,84	1317,66		20	157,24	2,41	184,08		61,27	
Итого за день			47,56	39,21	208,84	1317,66	0,96	166,74	157,24	2,41		294,53		3,76

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,59	28		37,37	147,81	29,9	1,55
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			27,99	40,36	154,97	1065,47			28		172,57		123,61	
Итого за день			27,99	40,36	154,97	1065,47		49,63	28			321,12		9,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
103,03	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
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18		15,7
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	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5								0,6
Итого за Обед.			44,37	27,52	232,56	1537,12	1	3		2,25	164,32		534,18	
Итого за день			44,37	27,52	232,56	1537,12	1	26,74		2,25		779,23		19,63

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

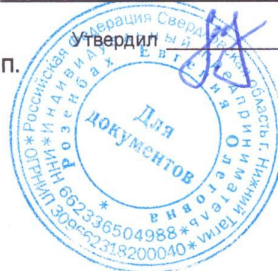
Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
71	Огурец свежий порционный_	50	0,35	0,05	0,95	6	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
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_	60/60	15,94	13,49	4,25	222		1,2	32,38			30,64		0,1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			34,06	26,63	135,08	990,62		28,45	32,38	2,74	87,1		35,5	
Итого за день			34,06	26,63	135,08	990,62	1,62			2,74		107,36		3,37
Среднее за период			36,41	38,02	157,96	1130,82	1,03	4		1,64	138,21	45	167,71	1
Итого за период			436,92	456,18	1895,48	13569,83	12,41	51		19,7	658,51	545	2012,48	6

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.



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