Утверждаю:
директор МАОУ СОШ № 27

_____ / И.С. Адамович /

«__» _____ 2025г.

Согласовано:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

_____ /Е.О.Розенбах/

«27» _____ 2025г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся с ограниченными возможностями 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_СеровДОВЗ_25 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,49	11,75	37,07	285								
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			21,5	20,65	89,3	637,1	0,24				323,72		38,79	
Обед.														
021,01	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина__	60/60	14,51	38,37	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,89	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07				1,19		425,49		9,62
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	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Обед.			37,73	55,78	130,92	1191,95	1	6		1,29	46	285	297,22	10,81
Итого за день			59,23	76,43	220,22	1829,05	1	4,41	35,44	1,29	46	626,19	52	12,43

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	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
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			13,3	13,4	113,52	640,23					90,62		40,19	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины_	110	10,1	27,37	10,32	326,24	0,12	1,23	22,97		36,98	114,09	16,59	0,66
1	Икра кабачковая_ттк	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	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
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			27,31	47,6	135,43	1082,37			22,97	1,92	149,12		70,03	
Итого за день			40,61	61	248,95	1722,6		44,25	29,56	1,92		257,39		10,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			20,31	18,91	110,12	704,54	0,35				285,76		52,07	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,23	19,39	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,67
6	Бедро куриное запечённое_	110	18,7	17,78	16,06	265,72	0,07	2	70,14		14	96,58	19	1,17
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			30,77	28,96	135,38	933,66		2	72,14	0,47	114,39		54,61	2
Итого за день			51,08	47,87	245,5	1638,2		40,77	72,14	0,47	14	207,92	19	11,01

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	210	9,1	12,99	35,18	295	0,21	1,64	65,21		183,58	245,75		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			19,88	19,24	81,93	588,15			165,21		229,59		13,51	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	90	13,32	3,87	3,06	99,71	0,05	1,67	49,44		58,89	159,06	18,3	0,75
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			26,31	13,64	105,95	631,94			201,79	3,82	143,43		76,81	
Итого за день			46,19	32,88	187,88	1220,09		48,36	367	3,82		606,62		5,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
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
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			26,79	31,16	101,45	806,84	0,31				583,68		50,85	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24	1,05
274	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			22,22	37,17	128,43	943,77			18,79		131,71		66,68	
Итого за день			49,01	68,33	229,88	1750,61		34,62	161,83			412,95		11,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	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
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	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Завтрак			40,8	46,23	96,6	974,66			10	3,5	417,13		323,83	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят_	200	19,43	22,57	62,17	500,77	0,17	6,57	28		36,11	189,37	53,97	1,83
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Обед.			31,52	28,68	125,49	839,38			180,35	3,88	106,59		85,52	
Итого за день			72,32	74,91	222,09	1814,04		188	190,35	7,38		441,14		19,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			20,12	36,13	96,59	801,48	0,32				83,96	125	21,27	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,58	28		37,37	147,81	29,91	1,56
71	Огурец свежий порционный_	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
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	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Обед.			23,48	37,11	124,8	913,79			28	0,15	124,79		90,66	
Итого за день			43,6	73,24	221,39	1715,27		38,1	28	0,15	6	351,93	15	6,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком__	170	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	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Завтрак			61,3	74,97	137,34	967,83	0,4	1,35		0,06	507,01		85,09	
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_	200	21,17	15,79	87,39	674,8	1	2		1,51		514,41		11,21
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Обед.			28,51	20,76	144,82	1021,41	1	2	30	1,65	90,49		376,08	
Итого за день			89,81	95,73	282,16	1989,24	1	2	166,36	1,71		049,01		16,78
Среднее за период			57,74	65,16	229,57	1702,96	1,09	2		2,08	425,89	82	220,05	1
Итого за период			577,42	651,55	2295,68	17029,64	10,85	16		20,81	4258,88	820	2200,47	11

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____

М.П.

Российская Федерация Свердловская область г. Нижний Тагил * Общество с ограниченной ответственностью * «Комбинат школьного питания № 1» * ИНН 6623115924 * ОГРН 1169658038659

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86								
15	Сыр (порциями)	30	6,7	6,73		88,75	0,06	0,22	53,16		253,13	151,87	13,93	0,22
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			25,51	25,69	98,13	734,54	0,26				408,1		43,43	
Обед.														
1021,01	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина__	70/70	16,93	44,76	4,61	490,57	1	4		0,08	10	9,21	26	0,15
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			46,57	66,22	160,6	1443,64	1	8		1,54	57	339	362,15	13,35
Итого за день			72,08	91,91	258,73	2178,18	1	4,75	53,16	1,54	57	763,23	62	15,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	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
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			18,46	20,37	118,94	747,22					257,93		47,13	
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_	110	10,1	27,37	10,32	326,24	0,12	1,23	22,97		36,98	114,09	16,59	0,66
1	Икра кабачковая_ттк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			29	51,76	143,77	1160,68			22,97	3,2	161,51		72,64	
Итого за день			47,46	72,13	262,71	1907,9		47,19	66,57	3,2		385,45		10,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42								1,35
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			23,21	22,25	126,5	811,03	0,43				324,69		55,47	
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
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			31,1	29,42	151,49	1013,6		2	65,76	0,5	122,08		62,11	2
Итого за день			54,31	51,67	277,99	1824,63		44,32	65,76	0,5	13	220,28	18	11,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	250/10	11,27	16,08	43,56	365,24	0,26	2,03	80,74		227,29	304,26		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			22,05	22,33	90,31	658,39			180,74		273,3		13,51	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250//10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,7
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	120	17,76	5,16	4,08	132,94	0,07	2,23	65,92		78,52	212,08	24,4	1
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			32,21	16,66	118,24	725,39			218,27	3,82	174,83		92,09	
Итого за день			54,26	38,99	208,55	1383,78		54,21	399,01	3,82		743,95		5,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,05	-Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	25,4	422	0,12	1,26	56,52		165,8	214,36		
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	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
6	Хлеб ржаной	60	6,82	2,66	34,04	207,22								0,96
Итого за Завтрак			40,69	35,88	120,13	969,3			69,12	0,06	305,92		35,81	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
54,15	Паста болоньезе с филе кур_	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,31
1	Икра кабачковая_ттк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			36,42	22,63	127,06	842,46			2	3,69	141,73	161	72,74	1
Итого за день			77,11	58,51	247,19	1811,76		171,06	71,12	3,75	5	406,84	14	6,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86								
15	Сыр (порциями)	30	6,7	6,73		88,75	0,06	0,22	53,16		253,13	151,87	13,93	0,22
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			25,51	25,69	98,13	734,54	0,26				408,1		43,43	
Обед.														
1021,01	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
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	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Обед.			45,15	60,35	162,46	1397,9	1	7	2	1,86	55	302	381,54	13,78
Итого за день			70,66	86,04	260,59	2132,44	1	3,64	55,16	1,86	55	776,96	59	15,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42								1,35
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			29,58	35,47	114,25	908,33		0,81	154,96		645,55		52,76	
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_	120	11,01	29,85	11,25	355,89	0,13	1,35	25,05		40,35	124,47	18,09	0,72
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			27,91	47,84	149,7	1150,53			25,05		155,88		77,14	
Итого за день			57,49	83,31	263,95	2058,86			180,01			482,04		12,15

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 **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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	30,72	54,66	5,82	637,24	0,34	0,66			217,54	476,58	34	5,68
3	Кукуруза консервированная	100	14,5	3	49,5	289	2			7	170	1505	520	19
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	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			51,23	60,21	97,02	1142,85			10	7	535,33		580,87	
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	0,95
291	Плов из бройлер-цыплят_	220	21,37	24,83	68,39	550,85	0,19	7,23	30,8		39,72	208,31	59,37	2,01
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			36,8	32,43	146,33	972,72			183,15	3,89	127,68		98,81	
Итого за день			88,03	92,64	243,35	2115,57		219,17	193,15	10,89		2341,15		30,36

имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

ацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

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

№ техн.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
3,03	Шницель (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
05	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
77	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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
ого за Завтрак			22,05	40,6	105,71	886,09	0,35				90,82	139	22,03	2
бед.														
,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,7
79	Тефтели 2-й вариант /свин/_	80/40	13,75	31,8	22,92	440,52	0,41	1,81	32		42,71	168,92	34,18	1,78
1	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
12	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
49	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	35	2,59	0,35	16,85	77,63	0,14	0,07			18,13		11,88	0,75
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
ого за Обед.			29,19	43,44	152,58	1101,68			32	0,23	161,69		115,44	
ого за день			51,24	84,04	258,29	1987,77		47,8	32	0,23	7	425,82	16	8,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

ацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

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

№ техн.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
авт рак														
3,14	Запеканка творожная с яблоком__	200	58,92	74,8	63,48	576			145,6			482		1,46
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
ого за Завтрак			74,61	90,68	146,86	1113,4	0,46	1,66		0,06	741,5		103,3	
Обед.														
3,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	300	3,18	3,34	29,08	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	1
4,03	Каша "Царская"с филе кур_	250	26,47	19,73	109,23	843,5	1	3		1,88		643,02		14,02
4,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
ого за Обед.			34,34	25,26	171,51	1224,51	1	3	30	2,05	106,15		464,81	
ого за день			108,95	115,94	318,37	2337,91	1	3	223,64	2,11		362,13		20,13
реднее за период			56,8	64,6	216,64	1644,9	1,11	2		2,33	441,88	78	233,1	1
ого за период			681,59	775,18	2599,72	19738,8	13,33	20		27,9	6302,58	941	2797,21	11

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утверди

М.П.

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания № 1» * ИНН 6623115924 * ОГРН 1169658038659 * Нижний Тагил *