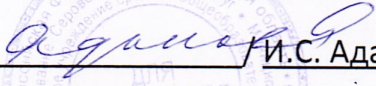
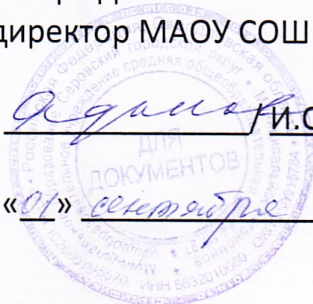


Утверждаю:
директор МАОУ СОШ № 27


/И.С. Адамович /
«01» сентября 2023г.



Согласовано:
ИП Розенбах Е.О.


/Е.О.Розенбах/
«01» сентября 2023г.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и горячих 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_23

День: понедельник
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
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			30,61	30,4	81,68	726,44	0,27				558,54		51,48	
Итого за день			30,61	30,4	81,68	726,44		1,7	184			406,8		1,57

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: 1-4_Серов_23

День: вторник
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			22,61	33,99	99,88	794,71		27,32	22,67	0,12	82,93		68,38	
Итого за день			22,61	33,99	99,88	794,71			22,67	0,12		233,49		3,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: 1-4_Серов_23

День: среда
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
	Йогурт (стаканчик) 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий	1												
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	44,8	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			13,45	15,27	87,32	537,54	0,28				300,17		30,56	
Итого за день			13,45	15,27	87,32	537,54		1,12	30			137,8		1,91

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: 1-4_Серов_23

День: четверг
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	1762,49	2,16	214,49	0,03	0,57	84,45		62,24	98,93		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,95
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			19,26	1768,24	66,11	550,94			84,45		107,77		41,44	
Итого за день			19,26	1768,24	66,11	550,94		18,86	84,45			188,33		2,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_Серов_23

День: пятница
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7								
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,18	3,53	25,3	141,83	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	44,8	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			26,69	24,98	113,69	790,4				0,02	116	166	18,05	1
Итого за день			26,69	24,98	113,69	790,4	0,13	0,26	22,38	0,02	45,47	45,43	19	20,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: 1-4_Серов_23

День: понедельник
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
15	Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			24,5	39,16	81,78	779,63	0,23				486,7		45,49	
Итого за день			24,5	39,16	81,78	779,63		1,54	113,5			303		1,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_Серов_23

День: вторник
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12	1
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,57		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			20,71	33,67	86,82	731,91		15	22,57		8	16	52,24	2,48
Итого за день			20,71	33,67	86,82	731,91	0,34	21,28			63,75	208,29	12	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_Серов_23

День: среда
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9								0,67
210	Омлет натуральный	110	10,21	18,21	1,93	212,41	0,09	0,2			72,51	158,86	11,31	1,89
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	35	2,35	0,25	16,45	78,4	0,07	0,07			8,89		12,81	0,91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			20,6	27,58	77,65	640,71	0,33				169,53		26,78	
Итого за день			20,6	27,58	77,65	640,71		0,3				161,66		3,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 1-4_Серов_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
358	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	10,56	27,35	10,83	333,84					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			28,29	34,87	101,78	879,34		22,91		0,67	72,74	125	189,72	2
Итого за день			28,29	34,87	101,78	879,34		1		0,67	6	290,29	15	7,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 1-4_Серов_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
657	Азу по-татарски (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
388,06	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	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			23,46	11,14	62,61	450,63		1	2	0,36	33	220	32,64	1,5
Итого за день			23,46	11,14	62,61	450,63	0,12	0,66		0,36	24,52	16,6	35	3
Среднее за период			23,02	201,93	85,93	688,23	0,3	2		0,12	191,21	53	55,68	1
Итого за период			230,18	2019,3	859,32	6882,25	2,96	17		1,17	1912,12	527	556,78	7

Составил _____ Калькулятор5_

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_23

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	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	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
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
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,84	16,8	84								0,14
Итого за Обед.			39,7	54,74	136,32	1211,81	0,91	3		0,91	281,42	193	271,37	1
Итого за день			39,7	54,74	136,32	1211,81	1	5,13	42	0,91	7	522,58	20	10,71

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
82.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)	110	10,98	29,78	11,19	355,3	0,08	1,34	24,94		40,28	124,28	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	55	3,69	0,39	25,85	123,2	0,11	0,11			13,97		20,13	1,43
	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
Итого за Обед.			27,75	42,54	134,52	1030,15		43,46	24,94	0,22	141,51		98,17	
Итого за день			27,75	42,54	134,52	1030,15			24,94	0,22		302,01		4,92

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Суп-лапша домашняя с курой	200	2,39	2,47	21,65	153,77	0,07	14,76		0,17	11,88	48,97	20,09	0,77
288	Курица отварная	100	1,7	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
38.3	Ризотто	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
388.06	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	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Обед.			27,52	27,04	130,01	882,05		22,77	65,76	0,55	104,14		57,29	2
Итого за день			27,52	27,04	130,01	882,05		2	65,76	0,55	13	205,69	18	3,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_23

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

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом	90	11,42	18,98	3,66	231,02	0,08	1,05	115,2		46,52	78,03		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,95
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
	Фрукт свежий	1											59,89	
Итого за Обед.			24,11	28,4	117,38	791,73		20	245,2	2,36	113,94			
Итого за день			24,11	28,4	117,38	791,73	0,74	24,81	245,2	2,36		201,61		2,76

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_23

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

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед.															
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63			0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	15,12	15,93	2,7	214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71					103	147	17	1	
223	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,84						21,9		0,02	
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49			0,1	4,2	0,02		21,9	0,02	
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
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06				7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08	
Итого за Обед.			44,33	37,81	125,2	1004,21		1	15,62	0,1	119,11	147	37,16	2	
Итого за день			44,33	37,81	125,2	1004,21		129,91	15,62	0,1	124	102,06	24	3,19	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_23

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

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед.															
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64	
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74									
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3			0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5					0,83		305,93	6,9	
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42			200	120	11	0,16
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36					
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12	
Итого за Обед.			37,64	53,52	122,6	1132,36	1,15	23			3,24	270,48	193	262,76	1
Итого за день			37,64	53,52	122,6	1132,36	1,15	3,2	172	3,24	7	503,39	20	9,97	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_23

День: вторник
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85					37,57			
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,84	16,8	84								0,14
Итого за Обед.			26,7	40,69	131,94	999,79		25	22,67	0,02	14	26	80,07	4,07
Итого за день			26,7	40,69	131,94	999,79	0,45	33,33		0,02	114,11	254,97	20	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_23

День: среда
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21	64,73	2,21
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
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			38,94	33,63	175,62	1103,69		33,6	0,09	109,08		106,48		
Итого за день			38,94	33,63	175,62	1103,69	167,46	33,6	0,09		277,8		4,82	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	10,56	27,35	10,83	333,84					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64	222,57			4,85
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			28,78	38,45	128,61	992,68		1		0,64	90,89	125	204,65	2
Итого за день			28,78	38,45	128,61	992,68		27,79		0,64	6	323,55	15	8,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Номер: 1-4_Серов_обед_23

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

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
вд.									0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24				20,4	180,6	62,4	2,28
03 Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200/10	1,71	2,22	15,99	121,15	0,07	6,42			360,48	43,5	17,71	0,7
7 Азу по-татарски (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
06 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	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.		26,88	13,72	84,54	606,46		7,08	2	1,2	33	220	112,75	3
Итого за день		26,88	13,72	84,54	606,46	0,43	1		1,2	405,4	240,7	35	4,48
Итого за период		32,24	37,05	128,67	975,49	0,6	8		0,93	175,01	90	129,06	1
Итого за период		322,35	370,54	1286,74	9754,93	5,95	76		9,33	1750,08	904	1290,59	12

Составил _____

Калькулятор5_

М.П.

Утвердил _____



Рацион: 5-11_С

№ рец.	Прием
1	

Завтрак

260	Гуляш св
171	Каша греч (вариант)
379	Кофейны
	Хлеб пше
	Хлеб ржа
Итого за Завтрак	
Итого за день	

Примерное меню Рацион: 5-11_С

№ рец.	Прием
1	

Завтрак

	Огурец пи
274	Зразы ру
309	Макаронн
326	Соус кра
389	Сок фрук
	Хлеб пше
	Хлеб ржа
Итого за Завтрак	
Итого за день	

Примерное меню Рацион: 5-11_С

№ рец.	Прием
1	

Завтрак

295	Котлеты цыплят
363	Ризотто
376	Чай с сал
	Хлеб пше
	Хлеб ржа
Итого за Завтрак	
Итого за день	

Примерное меню Рацион: 5-11_С

№ рец.	Прием
1	

Завтрак

300	Суфле и цыплят с
312	Пюре кар
376	Чай с сал
	Хлеб пше
	Хлеб ржа
	Фрукт св
Итого за Завтрак	
Итого за день	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_23

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			29,51	47,95	87,96	901,6	0,71	2,56		1,05	163,42	193	274,24	1
Итого за день			29,51	47,95	87,96	901,6	1	3		1,05	7	464,08	20	9,38

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_23

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)			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														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленые (свин.)	110	10,98	29,78	11,19	355,3	0,08	1,34	24,94		40,28	124,28	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	28,2	134,4	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	55	4,4	1,32	26,4	132								0,22
Итого за Завтрак			27,85	38,97	126,05	964,68		32,79	24,94	0,22	108,39		81,55	
Итого за день			27,85	38,97	126,05	964,68			24,94	0,22		269,27		4,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_23

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														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
383	Ризотто	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	45	3,6	1,08	21,6	108								0,18
Итого за Завтрак			25,5	36,74	121,7	917,83		1			64,34		26,59	1
Итого за день			25,5	36,74	121,7	917,83		3,39	12,62		6	72,4	8	2,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_23

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														
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом	100	12,69	21,09	4,07	256,69	0,09	1,17	128		51,69	86,7		
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			20,04	27,56	67,31	596,59			128		104,32		46,58	
Итого за день			20,04	27,56	67,31	596,59		23,1	128			193,42		2,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 5-11_Серов_23

День: пятница
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	12,48	18,63	7,36	247,28	0,04	0,93	72,56		44,03	97,36		
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			28,21	30,43	98,74	781,76			72,56	0,02	195,75		31,12	
Итого за день			28,21	30,43	98,74	781,76		3,64	72,56	0,02		230,53		1,42

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 5-11_Серов_23

День: суббота
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
265	Плов (свин.)	280	30,8	31,51	48,59	601,03	0,15	2,39			26,54	373,59	35,35	2,95
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			35,95	32,53	96,79	822,63					37,6		52,65	
Итого за день			35,95	32,53	96,79	822,63		2,5				376,39		4,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: 5-11_Серов_23

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			30,37	49,28	87,01	913,59	0,7	1,41		1,05	187,64	193	269,89	1
Итого за день			30,37	49,28	87,01	913,59	1	3	31,5	1,05	7	466,88	20	9,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: 5-11_Серов_23

День: вторник
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
274	Зразы рубленные (свин.)	120	11,98	32,48	12,2	387,6	0,08	1,46	27,2		43,94	135,58	19,7	0,74
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			24,24	40,32	96,46	844,45		25	27,2		14	26	55,52	2,6
Итого за день			24,24	40,32	96,46	844,45	0,37	21,52			72,05	237,15	20	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: 5-11_Серов_23

День: среда
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2		50,55	265,08	75,52	2,58
210	Омлет натуральный	110	10,21	18,21	1,93	212,41	0,09	0,2			72,51	158,86	11,31	1,89
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			41,11	50,5	127,65	1088,65				39,2	131,28		100,05	
Итого за день			41,11	50,5	127,65	1088,65		9,45	39,2			426,74		5,61

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 5-11_Серов_23

День: четверг
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			27,26	39,54	101,1	922,51	0,53	1		0,77	79,52	139	197,2	2
Итого за день			27,26	39,54	101,1	922,51		5,59		0,77	7	271,48	16	7,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион: 5-11_Серов_23

День: пятница
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
637	Азу по-татарски (свинина)	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
388,06	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	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			27,22	12,88	68,19	504,5		2	2	0,36	38	257	36,3	1,76
Итого за день			27,22	12,88	68,19	504,5	0,14	0,68		0,36	27,06	16,6	41	4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
Рацион: 5-11_Серов_23

День: суббота
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая ттк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	110	15,31	29,39	15,49	387,99			13,88		6	9,37	9	0,57
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	25	2	0,6	12	60								0,1
Итого за Завтрак			28,91	44,77	109,32	955,17	0,45	8,42	13,88	3,19	93,29		35,15	1
Итого за день			28,91	44,77	109,32	955,17	0,45	8,42	13,88	3,19	6	88,16	9	2,63
Среднее за период			28,85	37,62	99,02	851,16	0,45	9,59		0,56	105,39	67	100,57	1
Итого за период			346,17	451,47	1188,28	10213,96	5,43	115,05		6,66	1264,66	808	1206,84	11

Составил

Калькулятор5

М.П.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,91		9,2
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	28,2	134,4	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
Итого за Обед.			50,29	63,55	165,38	1450,23	1,18	3		1,19	493,79	193	358,76	1
Итого за день			50,29	63,55	165,38	1450,23	1	5,33	84	1,19	7	744,56	20	13,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

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)			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.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Бифштекс рубленый (свин.)	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13		31	
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	45	3,6	1,08	21,6	108								0,18
Итого за Обед.			42,18	33,79	127,58	977,26		40,78		0,2	93,12	269	76,85	4
Итого за день			42,18	33,79	127,58	977,26				0,2	13	186,75	31	3,96

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Суп-лапша домашняя с курой	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	25,11	0,96
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
38,3	Ризотто	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
388,06	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	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			25,6	39,25	141,22	1067,84		22,37	14,62	0,57	89,36		62,33	1
Итого за день			25,6	39,25	141,22	1067,84		1	14,62	0,57	6	147,41	8	2,94

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,52	4,14	38,72	176,87	0,07	6,78			23,59	45,78	19,52	0,76
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	110	14,32	2154,15	2,64	262,15	0,04	0,7	103,22		76,07	120,91		
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	0,19	24,27			49,35	115,47	37,07	1,27
352	Кисель "Витюшка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Обед.			29,57	2166,04	135,33	925,02		20	233,22	2,36	162,91		76,57	
Итого за день			29,57	2166,04	135,33	925,02	0,78	31,85	233,22	2,36		282,16		3,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23

День: пятница
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
223	Запеканка из творога	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
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
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.			50,94	42,98	142,2	1140,92		1	16,89	0,11	133,56	166	41,93	3
Итого за день			50,94	42,98	142,2	1140,92		160,37	16,89	0,11	139	118,6	27	3,53

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приме
Рацио

№ рец.

1
Обед

82,02

266
309

389

Итого
Итого

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23

День: суббота
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81
265	Плов (свин.)	300	33	33,76	52,06	643,96	0,16	2,56			28,43	400,28	37,88	3,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	28,2	134,4	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	45	3,6	1,08	21,6	108								0,18
Итого за Обед.			44,05	42,96	126,19	1067,43	0,44			0,21	65,42		82,93	
Итого за день			44,05	42,96	126,19	1067,43		17,09		0,21	1	444,18	2	5,99

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приме
Рацио

№ рец.

1
Обед

88,02

291
210
349

Итого
Итого

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23

День: понедельник
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина	70/70	14,9	39,47	4,05	432,6	1	3		0,06	9	8,12	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.			45,17	64,66	133,96	1311,37	1,31	23		3,42	383,91	226	316,79	1
Итого за день			45,17	64,66	133,96	1311,37	1,31	3,92	193	3,42	9	643,37	23	11,86

Приме
Рацио

№ рец.

1
Обед

96,02

268

44

389

Итого
Итого

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

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
Обед.														
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Биштекс рубленный (свин.)	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13		31	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.			39,98	32,69	113,51	902,76		25			27	295	58,56	3,04
Итого за день			39,98	32,69	113,51	902,76	0,35	30,76			66,47	140,57	51	5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

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
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	280	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2		50,55	265,08	75,52	2,58
210	Омлет натуральный	70	6,5	11,59	1,23	135,17	0,06	0,13			46,14	101,09	7,2	1,2
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
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			46,39	49,11	170,28	1246,21			39,2	0,09	156,76		116,31	
Итого за день			46,39	49,11	170,28	1246,21		168,86	39,2	0,09		416,76		5,79

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,52	4,14	38,72	176,87	0,07	6,78			23,59	45,78	19,52	0,76
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			33,99	43,8	154,22	1166,98		1		0,77	107,99	139	245,64	2
Итого за день			33,99	43,8	154,22	1166,98		29,58		0,77	7	376,86	16	9,8