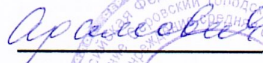



Утверждаю:
директор МАОУ СОШ № 27

 / И.С. Адамович /

« 3 »  2023г.

Согласовано:
ИП Розенбах Е.О.

 /Е.О.Розенбах/

« 7 »  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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	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)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
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			30,89	29,55	91,28	756,91	0,3				509,14		49,57	
Итого за день			30,89	29,55	91,28	756,91		1,66	173,5			376,8		1,61

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	8,97	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,67	14,78	0,56
	Икра кабачковая_тк	30	0,83	2,16	4,37	40,14	0,05	2,1		0,95	12,3	11,1	4,5	0,23
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			21,34	33,31	97,39	772,95			20,4	0,95	75,23		59,18	
Итого за день			21,34	33,31	97,39	772,95		23,28	20,4	0,95		208,08		2,95

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	285,99							
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25	
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11
	Фрукт свежий	1											
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48							
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4
Итого за Завтрак			16,45	27,92	78,31	632,4	0,28				338,71		25,22
Итого за день			16,45	27,92	78,31	632,4		3,05	72			126,65	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3540-20

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,6	1,05			250,89
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	14,4
5	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83					
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,56
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72							
Итого за Завтрак			24,41	22,02	70,99	620,75	0,3			1,05	122,41		82,29
Итого за день			24,41	22,02	70,99	620,75		18,31	18,6	1,05		340,29	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога_	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
12	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								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			25,18	21,52	93,09	670,97				0,02	116	166	16,62	1
Итого за день			25,18	21,52	93,09	670,97	0,11	0,19	4,2	0,02	38,92	24,7	19	1,16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
Итого за Завтрак			26,12	38,45	100,78	854,9	0,3				442,38		50,9	
Итого за день			26,12	38,45	100,78	854,9		1,64	103			273		1,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Завтрак			22,98	34,17	103,54	811,51			22,67		69,43		60,4	
Итого за день			22,98	34,17	103,54	811,51		21,32	22,67			208,28		3,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9								0,67
210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			19,47	27,3	70,5	605,51	0,31				167,95		24,54	
Итого за день			19,47	27,3	70,5	605,51		0,3				161,65		3,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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)_	90	175,95	455,85	180,45	5563,96					101		245	12
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
того за Завтрак			190,52	463,61	266,96	6079,94	2,37	1		0,64	492,03	2087	296,05	32
того за день			190,52	463,61	266,96	6079,94		22,31		0,64	101	286,57	245	18,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
337	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
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	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
того за Завтрак			23,46	11,14	62,61	450,63		1	2	0,36	33	220	32,64	1,5
того 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			40,08	70,9	103,55	1225,65	0,49			0,3	228,07	247	69,74	4
того за период			400,82	708,99	1035,45	12256,47	4,93	2		3,02	2280,74	2473	697,41	36

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рецепт: 1-4_Серов_обед_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
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	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
того за Обед.			37,31	53,22	129,22	1159,88	0,87	3		0,91	228,73	193	264,75	1
того за день			37,31	53,22	129,22	1159,88	1	5,07	31,5	0,91	7	492,58	20	10,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рецепт: 1-4_Серов_обед_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Икра кабачковая_тук	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
102	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
74	Зразы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
09	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
89	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
того за Обед.			27,16	43,61	136,39	1043,6		36,2	22,67	1,9	129,85		88,48	
того за день			27,16	43,61	136,39	1043,6			22,67	1,9		269,48		4,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_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
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
268	Биточек (свинина)_	90	10,56	27,35	10,83	333,84					6		15	0,72
	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	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.			23,22	38,61	140,44	1043,13		19,51	2	0,55	96,04	125	68,11	2
Итого за день			23,22	38,61	140,44	1043,13			2	0,55	6	117,89	15	3,64

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,6	1,05		250,89		1,05
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				
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			25,92	24,43	95,75	724,74		20	148,6	3,41	134,96		89,55	
Итого за день			25,92	24,43	95,75	724,74	0,61	22,69		3,41		367,36		3,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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	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 с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
223	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	1
12	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	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 приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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	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)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Обед.			36,47	51,17	132,1	1143,7	1,17	23		3,24	173,32	193	261,34	1
Итого за день			36,47	51,17	132,1	1143,7	1,17	3,14	151	3,24	7	443,39	20	10,19

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	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	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленные (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,02
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	35	2,8	0,84	16,8	84								0,14
Итого за Обед.			26,51	44,67	122,47	996,48			22,67	0,02	102,86	20	75,82	
Итого за день			26,51	44,67	122,47	996,48	0,41	32,28	22,67	0,02	27	249,14	3	3,7

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	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
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
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			35,21	32,13	157,18	1006,75			33,6	0,08	96,46		98,12	
Итого за день			35,21	32,13	157,18	1006,75		137,05	33,6	0,08		268,37		4,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	175,95	455,85	180,45	5563,96					101		245	12
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			193,47	466,31	292,22	6195,33		1		0,64	507,42	2087	308,79	32
Итого за день			193,47	466,31	292,22	6195,33		26,74		0,64	101	316,44	245	19,24

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
01,03	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
637	Азу по-татарски (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
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	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	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
Среднее за период			47,65	80,57	141,55	1492,43	0,76	5		1,21	199,42	299	140,49	4
Итого за период			476,48	805,68	1415,51	14924,28	7,62	49		12,05	994,18	2985	404,87	41

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_23

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_23

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленные (свин.)__	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
	Икра кабачковая_ткк	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Завтрак			26,46	40,42	122,44	957,03			22,67	1,9	95,67		69,4	
Итого за день			26,46	40,42	122,44	957,03			25,52	22,67	1,9		240,92	3,54

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	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	195,5	506,5	200,5	6182,18					112		272
	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
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96							
Итого за Завтрак			206,68	516,4	305,72	6735,29	2,46				533,87	2319	148,06
Итого за день			206,68	516,4	305,72	6735,29		3,39			112	63,88	272

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

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	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,67	1,17		278,77	
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36			
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48							
	Фрукт свежий	1											
Итого за Завтрак			25,38	24,49	74,84	665,9	0,59	20		3,53	135,23		86,5
Итого за день			25,38	24,49	74,84	665,9	0,59	21,9	150,67	3,53		382,69	

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина_	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	1	2		0,24	7	6,96	34	0,11
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			27,84	46,09	81,72	838,54	0,28	2,56		0,24	144,69	193	27,86	1
Итого за день			27,84	46,09	81,72	838,54	1	2		0,24	7	134,53	34	1,1

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	Са	Р	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
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Завтрак			31,99	48,57	106,01	988,86	0,77	1,41		1,05	143,32	193	275,3	1
Итого за день			31,99	48,57	106,01	988,86	1	3	21	1,05	7	436,88	20	10,21

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,6
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,0
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,1
Итого за Завтрак			26,95	41,14	116,35	942,21			22,67	0,02	71,01	20	61,03	
Итого за день			26,95	41,14	116,35	942,21		21,62	22,67	0,02	27	216,4	3	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_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	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	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			41,12	50,5	127,65	1088,65				39,2	131,27		100,06	
Итого за день			41,12	50,5	127,65	1088,65		9,46	39,2			426,73		5,6

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

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	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	195,5	506,5	200,5	6182,18					112		272	13,33
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
того за Завтрак			211,03	515,65	289,57	6733,76	2,58	1		0,77	546,4	2319	316,28	36
того за день			211,03	515,65	289,57	6733,76		5,59		0,77	112	271,48	272	20,41

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

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
637	Азу по-татарски (свинина)_	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
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	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая_ттк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,92	13,48	4,24	222		1,2	32,36			30,62		0,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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	0,2
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	35	2,8	0,84	16,8	84								0,1
Итого за Завтрак			31,46	28,84	110,67	846,65		8,33	32,36	3,17	90,78		38,11	
Итого за день			31,46	28,84	110,67	846,65			32,36	3,17		107,99		2,5
Среднее за период			60,13	117,12	132,33	1835,47	0,81	8,79		1,01	176,69	458	123,82	7
Итого за период			721,59	1405,46	1587,91	22025,62	9,73	105,52		12,09	2120,32	5494	485,79	75

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность яриготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

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	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)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
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
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	35	2,8	0,84	16,8	84								0,14
Итого за Обед.			46,64	61,85	143,79	1334,43	1,04	3		1,08	485,52	193	323,43	1
Итого за день			46,64	61,85	143,79	1334,43	1	5,29	84	1,08	7	703,77	20	12,25

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

№ 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.														
	Икра кабачковая_ткк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
32,02	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.)_	100	22,3	17,87	0,4	247					12		29	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
того за Обед.			37,95	37,59	114,74	943,46		37,74		3,17	104,63	244	69,48	4
того за день			37,95	37,59	114,74	943,46				3,17	12	177,57	29	3,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

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)			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.														
	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
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	195,5	506,5	200,5	6182,18					112		272	13,33
	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	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			207,18	519,03	327,64	6897,3		22,37	2	0,57	559,04	2319	184,01	36
Итого за день			207,18	519,03	327,64	6897,3			2	0,57	112	138,89	272	15,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

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)			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.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	120	21,6	21,6	3,12	349,2			24,8	1,4		334,52		1,4
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,14
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.			34,1	31,74	116,13	913,36		20	154,8	3,76	173,64		114,61	
Итого за день			34,1	31,74	116,13	913,36	0,69	27,4		3,76		475,42		4,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
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 с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
223	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	1
12	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Обед.			48,56	41,69	135,73	1093,69		1	16,89	0,11	133,26	147	41,51	3
Итого за день			48,56	41,69	135,73	1093,69		160,37	16,89	0,11	126	118,6	25	3,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

День: суббота

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.														
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
5	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	28,2	134,4	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
6	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

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

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)			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	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)	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				
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Обед.			43,33	62,24	138,76	1300,31	1,31	23		3,42	284,21	226	311,71	1
Итого за день			43,33	62,24	138,76	1300,31	1,31	3,84	172	3,42	9	583,37	23	11,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Бифштекс рубленый (свин.)	100	22,3	17,87	0,4	247					12		29	
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,02
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,16
Итого за Обед.			39,53	36,51	116,39	947,62				0,02	67,07	264	59,19	4
Итого за день			39,53	36,51	116,39	947,62	0,35	31,06		0,02	39	142,43	32	3,0

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)			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	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	80	7,43	13,24	1,4	154,48	0,07	0,15			52,73	115,53	8,23	1,37
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	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			47,99	50,83	175,15	1287,92			39,2	0,09	165,89		121	
Итого за день			47,99	50,83	175,15	1287,92		168,9	39,2	0,09		431,2		6,22

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)			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.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	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)_	100	195,5	506,5	200,5	6182,18					112		272	13,33
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			215,55	518,97	325,84	6899,42		1		0,77	565,25	2319	353,65	36
Итого за день			215,55	518,97	325,84	6899,42		28,24		0,77	112	368,06	272	21,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

День: пятница

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.														
	Кукуруза консервированная	100	2,85	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,8
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250/10	2,12	2,75	19,8	150	0,09	7,95			446,31	53,86	21,93	0,87
637	Азу по-татарски (свинина)	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
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	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.			31,52	16,16	93,19	689,9		8,61	2	1,76	38	257	158,57	4
Итого за день			31,52	16,16	93,19	689,9	0,61	2		1,76	504,83	371,46	41	6,17

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23

День: суббота

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.														
	Икра кабачковая_ттк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
	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
255	Печень по-строгановски	70/70	18,57	15,73	4,95	259		1,4	37,75			35,72		0,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Обед.			34,56	33,68	121,84	995,06		26,94	37,75	3,38	105,12		55,59	
Итого за день			34,56	33,68	121,84	995,06			37,75	3,38		174,3		2,96
Среднее за период			69,25	121,1	161,28	2030,83	0,96	4		1,53	267,82	497	156,31	7
Итого за период			830,96	1453,25	1935,39	24369,9	11,47	50		18,34	213,88	5969	875,68	89

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



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