

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 1
«Полифорум»

 /И.Н.Желтых/

«31» августа 2023г.

Утверждаю:

ИП Седышев Владимир Игоревич

 /В.И.Седышев/

«31» августа 2023г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями в возрасте
7-11 лет, 12 лет и старше
МАОУ СОШ №1 «Полифорум»
Сезон: Осень-Зима-Весна**

*Разработано согласно сборнику рецептов, 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 приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

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	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								
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			30,71	31,32	81,28	735,84	0,15	1			548,66		36,18	
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
389	Сок фруктовый _	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			35,41	50,56	128,11	1125,89	0,78	4		0,88	83,18	193	267,24	1
Итого за день			66,12	81,88	209,39	1861,73	1	25,02	184	0,88	10	871,82	20	10,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
7,05	Бутерброды горячие с сыром 30/5/15	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
	Фрукт свежий	1												
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
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
Итого за Завтрак			22,2	30,21	110,95	806,6					421,92		38,82	
Обед.														
8	Огурец свеж.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.)	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 с маслом сливочным	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
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			23,44	39,92	111,65	901,65		43,23	22,67	0,22	123,26		74,48	
Итого за день			45,64	70,13	222,6	1708,25		44,82	165,26	0,22	2	595,03		4,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: среда

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	Са	Р	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												
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			13,14	15,66	85,12	532,94	0,2				295,02		22,51	
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	17	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		
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
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			28,09	27,63	132,71	902,52		21,38	65,76	0,53	88,47		44,43	2
Итого за день			41,23	43,29	217,83	1435,46		22,46	95,76	0,53	15	342,07	18	3,74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: четверг

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	Са	Р	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
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
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
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			18,48	27,43	82,31	652,49		1,62	164,96	0,09	494,3	47	50,44	1
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
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	100	13,02	1958,32	2,4	238,32	0,03	0,63	93,83		69,16	109,92		
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				
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15					1			
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			27,88	1971,43	134,32	916,58		21	223,83	2,36	126,73		43,88	
Итого за день			46,36	1998,86	216,63	1569,07		21	388,79	2,45	9	608,7	17	3,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

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														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7								
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком_100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
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
428	Батон витамин. _	20	1,75	0,67	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			40,04	50,04	164,64	786,33	0,18			0,18	248,6		11,62	
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		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
693	Шанежка с наливкой_	75	6,23	5,69	37,08	224,48			6,14			63,98		1,13
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			37,45	32,72	130,23	948,25		1	17,56	0,05	109,27		66,34	1
Итого за день			77,49	82,76	294,87	1734,58		148,72	35,74	0,23	23	238,79	7	25,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: суббота

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								
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	20	1,75	0,67	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			20,44	23,55	79,95	613,74	0,12				442,11		29,32	
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.)_	260	28,6	29,26	45,12	558,1	0,14	2,22			24,64	346,91	32,83	2,74
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед.			36,85	38,81	100,25	900,87	0,21	1		0,21	46,01		54,23	
Итого за день			57,29	62,36	180,2	1514,61		18,32	61,5	0,21	4	615,81	2	5,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

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								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			22,27	38,24	75,68	740,5	0,1				428,88		30,64	
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
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
406	Гребешок с повидлом_	50	3,3	5,04	17,96	130,36				0,04		1,9		0,4
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			34,11	53,21	120,36	1109	0,75	3		0,92	76,91	193	261,57	1
Итого за день			56,38	91,45	196,04	1849,5	1	26,2	103	0,92	9	722,29	20	10,46

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

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	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
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,58	104,45	0,95
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			18,96	21,73	90,12	634,73		20,29	154,96	0,42	499,82		153,47	
Обед.														
9	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12	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	Бифштекс рубленный (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		
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			37,02	32,04	118,95	908,96		36	130	2,36	22	260	18,89	0,88
Итого за день			55,98	53,77	209,07	1543,69		37	284,96	2,78	23	548,26	41	4,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

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	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
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			19,35	27,95	69,2	607,91	0,2				160,44		12,85	
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
412	Пицца с сыром Школьная	75	9,11	9,86	28,86	242,09	0,14	0,36	8,85	0,02	17,31	56,1	18,62	0,96
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			45,08	43,62	184,98	1260,78		1	42,45	0,11	113,07		104,88	
Итого за день			64,43	71,57	254,18	1868,69		167,95	42,45	0,11	2	495,56		7,12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

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														
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	200/10	8,31	13,13	37,63	303								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			21,17	23,33	77,61	609,32	0,07	0,68			314,23		11,74	
Обед.														
	Зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
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
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			31,83	38,86	131,75	1024,6		28,33		0,67	84,27	125	193,81	2
Итого за день			53	62,19	209,36	1633,92		1	42	0,67	8	447,27	15	8,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

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
Завтрак														
7,01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57	11,35	0,59
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			17,19	22,17	103,38	684,8					197,74		39,87	
Обед.														
	Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
101,03	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
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			25,97	14,13	78,44	584,86		7,02	2	1,2	34	220	100,65	3
Итого за день			43,16	36,3	181,82	1269,66		27,24	84,19	1,2	35	439,17	35	5,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

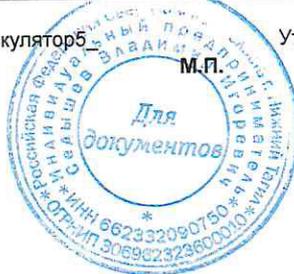
Возраст: 7-11 лет

№ 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 пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98								
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25		0,03
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			22,58	32,96	88,45	744,25	0,1	1			429,28		32,08	
Обед.														
	Икра кабачковая_ттк	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
	Суп-лапша домашняя с курой_	200/10	2,51	2,6	22,73	161,46	0,08	15,5		0,18	12,47	51,42	21,09	0,81
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
428	Батон витамин. _	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2			
Итого за Обед.			34,4	46,34	154,34	1210,15		22,11	42,62	2,1	258,81		59,02	1
Итого за день			56,98	79,3	242,79	1954,4		23,68	145,62	2,1	9	527,72	8	3,03
Среднее за период			55,34	227,82	219,57	1661,96	0,6	7		1,03	502,59	87	146,58	1
Итого за период			664,06	2733,86	2634,78	19943,56	7,2	78		12,3	5031,11	1038	758,96	17

Составил

Калькулятор

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3				125,78	90	14
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147								0,13
Итого за Завтрак								1			1			
Обед.			32,5	34,11	90,1	803,7	0,15	1				548,66		36,18
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,31	19,86	177,9								
371	Гренки_	30	2,58	0,24	16,98	80,61		2,64				105,76		2,46
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3						
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,95	49,83	350				0,05	7	6,96	20	0,11
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20		1,11		407,91		9,2
693	Шанежка с наливкой_	100	8,31	7,59	49,44	299,31					14	64	24	1
428	Батон витамин. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2			8,19			85,31		1,51
Итого за Обед.			49,33	62,61	204,58	1598,62	1,19	4			1,16	120,92	193	371,56
Итого за день			81,83	96,72	294,68	2402,32	1	25,46	192,19	1,16	10	076,74	20	14,73

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,16			19,46	23,4	5,42
7,07	Бутерброды горячие с сыром_70	40/10/20	7,81	11,64	20,8	219,8	0,05	0,09	88,2			195,21	134,83	13,24
	Фрукт свежий	1												0,69
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81								
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6	0,04	1,33	10			126,6	92,8	15,4
Итого за Завтрак			20,26	27,77	112,28	782,4						1		
Обед.												341,97		34,2
8	Огурец свеж.порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10			0,2	23	42	14
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
266	Бифштекс рубленный (свин.)_	100	22,3	17,87	0,4	247								0,88
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85					12		29	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20				37,57		
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1						14	64	24
Итого за Обед.			37,96	31,98	114,77	897,56		1			2			
Итого за день			58,22	59,75	227,05	1679,96		42,27	106,36	0,2	15	433,6	29	3,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: среда
 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														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,08								1,09
	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												
428	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			15,75	18,61	100,05	630,43	0,23				322,45		22,54	
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 рубленные 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	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
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,07	6,57	19,24	161,39	0,09	0,24	5,9	0,01	11,54	37,4	12,41	0,64
428	Батон витамин._	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			32,44	46,81	164,76	1261,03		22,55	20,52	0,58	93,56		63,1	1
Итого за день			48,19	65,42	264,81	1891,46		23,63	50,52	0,58	8	322,61	8	4,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: четверг
 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														
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
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
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
428	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			20,8	30,42	95,88	743,79		1,62	164,96	0,11	494,85	58	52,87	1
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 "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
424	Булочка домашняя	100	7,33	6,51	56,4	312,31								
428	Батон витамин._	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			36,04	2173,42	185,43	1220,43		21	233,22	2,36	151,42		57,09	
Итого за день			56,84	2203,84	281,31	1964,22		21	398,18	2,47	11	664,57	21	3,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 1

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

№ 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	
Завтрак															
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком_180/20	180/20	31,86	18,98	35,27	440,09			131,04			433,8		1,31	
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98									
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60									
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2		0,03				2,8	1,4	0,28	
Итого за Завтрак			43,2	31,06	111,41	900,27	0,12	0,98			1				
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			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8									
428	Батон витамин. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31	
Итого за Обед.			38,62	32,35	137,89	978,85		1			2				
Итого за день			81,82	63,41	249,3	1879,12		2	143,73	0,09	95,75	26	533,3	8	4,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	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								
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6		0,03				2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак			21,29	24,82	97,39	699,33	0,1				1			
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	Глов (свин.)_	300	33	33,76	52,06	643,96	0,16	2,56			28,43	400,28	37,88	3,16
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			43,05	43,62	117,99	1040,93	0,29	1		0,21	63,97			
Итого за день			64,34	68,44	215,38	1740,26		38,18	72	0,21	4	763,18	2	5,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_23_Б

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: 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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			25,82	41,71	95,7	867,16	0,1	1			429,24		30,72	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	30	2,58	0,24	16,98	80,61						6,96	20	0,11
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7			9,2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,91		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
406	Гребешок с повидлом_	100	6,6	10,08	35,92	260,72				0,08		3,8		0,8
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Обед.			47,39	64,38	193,35	1559,78	0,98	4		1,24	96,29	193	338,95	1
Итого за день			73,21	106,09	289,05	2426,94	1	28,34	103	1,24	11	843,8	20	13,57

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_23_Б

День: вторник
Неделя: 2Сезон: 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														
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
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,62	129,32	1,18
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			19,35	22,86	90,66	648,1		20,29	154,96	0,52	528,06		178,3	
Обед.														
9	Помидоры свежие 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	Бифштекс рубленый (свин.)_	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13		31	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
352	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
424	Булочка с маком_	75	5,49	4,86	42,3	234,21					2			
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1						
Итого за Обед.			48,1	40,38	180,88	1276,27		46	130	2,36	29	295	19,19	0,88
Итого за день			67,45	63,24	271,54	1924,37		46	284,96	2,88	30	589,48	51	4,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	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	
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	
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2				
	Фрукт свежий	1													
Итого за Завтрак			23,28	31,41	92,53	749,5	0,23	1			188,14		12,94		
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_	300	29,16	33,84	93,24	751,11	0,24	9,81	42		54,16	284,01	80,91	2,76	
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	
428	Батон витамин. _	100	8,76	3,36	56	294		1			3				
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,14	13,14	38,48	322,78	0,18	0,48	11,8	0,02	23,08	74,8	24,82	1,28	
Итого за Обед.			58,32	55,35	241,25	1638,69		1	53,8	0,11	130,55		127,44		
Итого за день			81,6	86,76	333,78	2388,19			170,03	53,8	0,11	5	571,06		8,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	10,29	16,26	46,59	375,14								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			24,03	26,8	92,17	710,86	0,07	0,68			314,83		11,92	
Обед.														
	Зеленый горошек	100	6,6		15,4	89,2		1		0,05	2	6,2	2,1	0,05
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
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			39,22	44,41	159,72	1219,18		30,48		0,82	97,27	139	228,36	2
Итого за день			63,25	71,21	251,89	1930,04		3	42	0,82	9	503,06	16	9,69

