

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 1
«Полифорум»

 /И.Н.Желтых/

«13» августа 2024г.



Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания №1»

 /Е.О.Розенбах /

«13» августа 2024г.



**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 приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
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			23,39	31,4	68,42	654,69	0,12				527,69		36,15	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,68	0,68	2,08	18,55		0,3				11,01		0,26
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
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	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			27,52	44,89	93,99	893,85	0,64	3		0,89	45,23	193	234,6	1
Итого за день			50,91	76,29	162,41	1548,54	1	23,12	104	0,89	9	717,39	20	8,7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

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														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
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
338	Фрукт свежий	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
428	Батон витамин. _	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			20,46	29,55	99,75	747,8					421,57		38,75	
Обед.														
71	Огурец свежий порционный_	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые из свинины_	90	6,68	18,12	6,82	216,21	0,07	0,82	15,19		24,5	75,62	10,99	0,43
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
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			18,79	30,2	100,34	749,33		37,5	15,19	0,12	93,44		62,2	
Итого за день			39,25	59,75	200,09	1497,13		39,09	157,78	0,12	2	539,45		4,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
338	Фрукт свежий	1												
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			15,15	16,63	70,97	497,11	0,17				150,74		2,43	
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
268,01	Биточек (свинина)_	90	10,56	27,34	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	0,16	0,32	1,28	9,06		1,06		0,02	6,66	1,14	0,98	0,1
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	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			20,94	38,8	124,62	974,46		19,14	2	0,55	81,48	125	48,46	2
Итого за день			36,09	55,43	195,59	1471,57		21,87	102	0,55	8	198,66	15	3,42

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_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
175,01	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. _	25	2,2	0,85	14	73,5					1			
Итого за Завтрак			18,05	27,27	79,51	637,79		1,62	164,96	0,09	494,22	47	50,43	1
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,71	25,26	115,4	0,05	4,43			15,39	29,87	12,75	0,48
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	3,07	4,8	20,47	137,27	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,97
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15								
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			29,4	28,31	122,67	883,32		20	148,6	3,4	128,08		78,01	
Итого за день			47,45	55,58	202,18	1521,11		20	313,56	3,49	9	742,56	17	4,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_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														
223	Запеканка из творога_	150	23,67	15,66	25,02	348,45					194	276	32	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
1	Манник	90	5,76	7,2	45,18	270	0,09	0,09	11,79	0,45	32,22	30,96	6,12	0,72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			34,45	30,23	118,8	894,05				0,49	195	276	14,47	1
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	11,41		21	7,67	7	1,35
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
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. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед.			31,77	27,47	110,56	801,17		2	11,41	0,08	81,08		22,11	1
Итого за день			66,22	57,7	229,36	1695,22	0,38	130,07	31,6	0,57	175,41	157,7	39	3,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
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	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			19	21,31	72,83	558,93	0,12				442,12		29,33	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	200/10	14,19	16,16	3,98	216,3		11,62		0,17	1	33,2	1	0,67
265	Плов со свиной_	240	26,4	27,02	41,66	515,18	0,14	2,06			22,74	320,25	30,33	2,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед.			45,05	44,89	88,64	938,48	0,19	1		0,17	40,11		47,92	
Итого за день			64,05	66,2	161,47	1497,41		15,4	61,5	0,17	3	581,25	1	4,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
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	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			20,83	36	68,56	685,69	0,1				428,89		30,65	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,54	0,54	1,66	14,84		0,24				8,81		0,21
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
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	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			26,5	44,41	87,97	860,74	0,63	3		0,89	43,98	193	233,67	1
Итого за день			47,33	80,41	156,53	1546,43	1	22,98	103	0,89	9	656,69	20	8,59

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_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	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)_	200/10	5,34	6,18	25,79	179,64	0,09			0,42	119,37	155,58	104,46	0,96
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1.
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			18,98	21,75	90,12	634,74		20,29	154,96	0,42	499,84		153,49	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые из свинины_	90	6,68	18,12	6,82	216,21	0,07	0,82	15,19		24,5	75,62	10,99	0,43
71	Огурец свежий порционный_	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный_	50	1,5	9,67	3,5	108					45	34	6	
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед.			20,17	40,21	113,24	896,93		21	145,19	2,47	79,62	34	38,24	
Итого за день			39,15	61,96	203,36	1531,67		22	300,15	2,89	47	642,82	6	4,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			17,63	24,84	85,89	640,33	0,24				452,48		24,44	
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	600,9	0,19	7,86	33,6		43,33	227,22	64,74	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	50	6,08	6,58	19,24	161,4	0,1	0,24	5,9	0,02	11,54	37,4	12,42	0,64
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			38,84	38,72	160,02	1094,76			39,5	0,1	97,47		94,76	
Итого за день			56,47	63,56	245,91	1735,09		137,52	182,54	0,1	2	541,3		6,16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_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														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	200/10	7,77	12,24	35,11	282,69								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			22,4	24,77	69,49	594,67	0,09	0,76			413,93		17,17	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,71	25,26	115,4	0,05	4,43			15,39	29,87	12,75	0,48
234	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	90	15,29	5,27	7,21	137,92		0,61	14,77			99,36		
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин._	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед.			27,43	16,81	120,27	722,71		1	14,77		69,29		36,94	
Итого за день			49,83	41,58	189,76	1317,38		1	77,77		2	424,13		2,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

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														
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
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			17,2	22,18	103,38	684,8					197,74	39,87		
Обед.														
71	Помидоры свежие порционные_	20	0,22	0,04	0,76	4,4		4			2	3	3	
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,54	43,84	17,96	0,66
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,51	10,05	5,25	188,85		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	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			24,88	13,84	76,65	571,05		5	2	0,47	36	223	36,51	1,26
Итого за день			42,08	36,02	180,03	1255,85		34,02	84,19	0,47	37	258,31	38	2,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: суббота
 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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,06	44,34	311,99								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
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	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			19,91	26,69	88,38	676,17	0,08	1			328,88	26,58		
Обед.														
71	Огурец свежий порционный_	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
	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
255	Печень по-строгановски_	50/50	13,27	11,24	3,54	185		1	26,97		25,52			0,07
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71					31,31			
	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. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Итого за Обед.			29,13	24,9	113,92	847,43		22,84	56,97	0,29	236,6		52,7	
Итого за день			49,04	51,59	202,3	1523,6		24,33	128,97	0,29	2	485,1		2,22
Среднее за период			48,99	58,84	194,08	1511,75	0,52	5		0,87	456,33	81	120,99	1
Итого за период			587,87	706,07	2328,99	18141	6,23	59		10,43	3475,97	1081	1451,85	10

Составил _____ КалькуляторБ_

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	7,52	11,72	37,06	285								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
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. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			24,84	33,65	75,55	709,5	0,12				527,69		36,15	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,68	0,68	2,08	18,55		0,3				11,01		0,26
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
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	10,99	11,88	49,51	347,68				1,12		405,23		9,15
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
693	Шанежка с наливкой	75	6,22	5,69	37,07	224,47			6,14			63,97		1,12
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			36,49	53,55	143,44	1205,24	0,95	3		1,17	68,67	193	324,11	1
Итого за день			61,33	87,2	218,99	1914,74	1	23,12	110,14	1,17	9	882,67	20	12,11

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

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														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
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
338	Фрукт свежий	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
428	Батон витамин. _	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			21,89	32,13	109,98	817,8					425,31		39,79	
Обед.														
71	Огурец свежий 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	2,13	6,04	23,91	158,24	0,02	13,22			43,98	48,29	23,1	1,09
274	Зразы рубленные из свинины	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
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
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			21,31	34,57	112,55	847,72		44,13	16,88	0,2	114,8		73,46	
Итого за день			43,2	66,7	222,53	1665,52		45,75	161,04	0,2	2	584,7		4,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_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
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			17,2	22,18	103,38	684,8					197,74		39,87	
Обед.														
71	Помидоры свежие порционные_	20	0,22	0,04	0,76	4,4		4			2	3	3	
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,51	10,05	5,25	188,85		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	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			24,88	13,84	76,65	571,05		5	2	0,47	36	223	38,51	1,26
Итого за день			42,08	36,02	180,03	1255,85		34,02	84,19	0,47	37	258,91	38	2,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,06	44,34	311,99								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
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	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			19,91	26,69	88,38	676,17	0,08	1			328,69		26,59	
Обед.														
71	Огурец свежий порционный_	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
	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
255	Печень по-строгановски_	50/50	13,27	11,24	3,54	185		1	26,97			25,52		0,07
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
	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. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Итого за Обед.			29,13	24,9	113,92	847,43		22,84	56,97	0,29	236,6		52,7	
Итого за день			49,04	51,59	202,3	1523,6		24,33	128,97	0,29	2	483,1		2,22
Среднее за период			48,99	58,84	194,08	1511,75	0,52	5		0,87	456,33	91	120,99	1
Итого за период			587,87	706,07	2328,99	18141	6,23	59		10,43	5475,97	1091	451,85	10

Составил _____ Калькулятор5_

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

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
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
428	Батон витамин._	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			17,77	19,59	85,9	594,61	0,2				178,18		2,47	
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
268,01	Биточек (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,08	6,58	19,24	161,4	0,1	0,24	5,9	0,02	11,54	37,4	12,42	0,64
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
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
Итого за Обед.			28,51	49,81	151,51	1220,45		22,55	7,9	0,59	96,01	139	65,64	2
Итого за день			46,28	69,4	237,41	1815,06		25,28	107,9	0,59	9	257,34	16	4,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

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
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
175,01	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._	25	2,2	0,85	14	73,5					1			
Итого за Завтрак			19,5	29,93	87,48	699,69		1,62	164,96	0,11	494,6	58	52,83	1
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,67	1,17		278,77		1,17
312	Пюре картофельное_	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,16
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15								
428	Батон витамин._	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			32,51	31,72	133,03	967,35		20	150,67	3,52	147,4		90,74	
Итого за день			52,01	61,65	220,51	1667,04		20	315,63	3,63	10	802,08	21	4,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога_	180	28,4	18,79	30,02	418,14					233	331	39	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
1	Манник	90	5,76	7,2	45,18	270	0,09	0,09	11,79	0,45	32,22	30,96	6,12	0,72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			38,3	33,02	118,2	934,34				0,49	234	331	14,43	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	12,68		23	8,52	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		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			36,88	31,69	126,69	920,05		2	12,68	0,09	95,41		26,5	2
Итого за день			75,18	64,71	244,89	1854,39	0,43	160,53	32,87	0,58	189,56	174,24	47	3,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	7,52	11,72	37,06	285								
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		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			19,51	22,04	88,58	631,47	0,1				380,71		33,55	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	250/10	17,57	20,01	4,93	267,8		14,39		0,21	1	41,1	2	0,83
265	Плов со свининой_	280	30,8	31,52	48,6	601,04	0,16	2,4			26,53	373,62	35,38	2,96
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			54,64	53,56	107,33	1130,04	0,28	1		0,21	62		79,42	
Итого за день			74,15	75,6	195,91	1761,51		38,03	72	0,21	4	736,52	2	5,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	7,52	11,72	37,06	285								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
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. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			24,84	33,65	75,55	709,5	0,12				527,69		36,15	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,68	0,68	2,08	18,55		0,3				11,01		0,26
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
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	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			32,47	51,71	119,38	1076,36	0,76	3		1,1	52,27	193	276,99	1
Итого за день			57,31	85,36	194,93	1785,86	1	24,82	104	1,1	9	780,07	20	10,47

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	6,61	7,65	31,93	222,41	0,11			0,52	147,79	192,62	129,33	1,19
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			20,25	23,22	96,26	677,51		20,29	154,96	0,52	528,26		178,36	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,13	6,04	23,91	158,24	0,02	13,22			43,98	48,29	23,1	1,09
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный_	30	0,9	5,8	2,1	64,8					27	20	3	
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
	Булочка с маком_	50	3,66	3,24	28,2	156,14								
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			24,87	43,61	146,65	1078,86		20	146,88	2,55	101,44	20	49,6	
Итого за день			45,12	66,83	242,91	1756,37		21	301,84	3,07	29	720,61	3	5,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
3,03	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03						
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1		2,8	1,4
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			20,25	27,8	100,82	737,83	0,27				479,92		24,48	
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	701,05	0,22	9,17	39,2		50,55	265,09	75,53	2,58
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. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,08	6,58	19,24	161,4	0,1	0,24	5,9	0,02	11,54	37,4	12,42	0,64
Итого за Обед.			45,95	44,86	187,79	1280,25		1	45,1	0,11	114,53		109,49	
Итого за день			66,2	72,66	288,61	2018,08		169,22	188,14	0,11	2	588,6		6,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

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														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	9,62	15,15	43,47	350								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			25,13	28,02	83,45	691,38	0,09	0,76			414,5		17,34	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59
234	Биточки рыбные из горбуши(с/г)	100	16,99	5,86	8,01	153,24		0,68	16,41			110,4		
205	Рис с овощами	200	5,07	9,52	52,8	316,79	0,11	3,63			25,88	67,87		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед.			31,1	20,43	140,28	844,71		1	16,41		81,6		39,98	
Итого за день			56,23	48,45	223,73	1536,09		1	79,41		2	459,25		2,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

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														
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
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			18,63	24,76	113,61	754,8					201,48		40,91	
Обед.														
71	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		11			5	10	8	
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
637	Азу по-татарски (свинина)_	280	21,6	11,72	6,12	220,32		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
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			28,94	16,15	83,89	645,72		13	2	0,5	44	267	43	1,43
Итого за день			47,57	40,91	197,5	1400,52		37,35	85,76	0,5	45	274,37	49	3,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,7	13,69	54,9	386,27								
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
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	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			24,69	39,24	99,08	851,57	0,1	1			429,89		32,09	
Обед.														
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
	Суп-лалша 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_	50/50	13,27	11,24	3,54	185		1	26,97			25,52		0,07
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	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
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед.			31,1	26,72	126,18	929,81		30,53	56,97	0,41	249,75		63,32	
Итого за день			55,79	65,96	225,26	1781,38		32,1	169,97	0,41	2	579,9		2,75
Среднее за период			56,7	67,12	226,1	1746,38	0,62	6		0,96	491,36	100	145,9	1
Итого за период			680,37	805,43	2713,18	20956,56	7,48	67		11,57	896,27	1201	1750,8	12

Составил _____

Калькулятор5_____

Утвердил _____



ООО «Комбинат школьного питания №1»
 Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью
 7 (семь) листов
 Розенбах Е.О.