

Согласовано:

директор МАОУ СОШ № 1

«Полифорум»



/И.Н.Желтых/

«*И.Н.Желтых*» 2025г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания №1»



/Е.О.Розенбах/

«*Е.О.Розенбах*» 2025г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся 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_шк.1П/ф_Серов_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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	6,06	9,48	29,93	230,19								
82	Кекс_ "Столичный"	80	4,74	15,38	46,23	311,01			0,93	0,06	22,05	0,69	10,14	0,98
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	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			16,72	27,92	120,06	769,2	0,04	1		0,06	149,55		25,74	
Итого за день			16,72	27,92	120,06	769,2		1,33	10,93	0,06	1	93,49		1,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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 из свинины_	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный_	40	1,2	7,74	2,8	86,4					36	27	5	
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. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			21,26	36,4	100,35	817,44		1	16,89		47,3	27	14,85	
Итого за день			21,26	36,4	100,35	817,44		3,64	16,89		38	119,59	5	0,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			15,45	15,49	107,72	640,41	0,22	1			276,17		31,08	
Итого за день			15,45	15,49	107,72	640,41		20,38	10		1	86,56		5,36

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	1
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			17,11	24,73	87,19	646,27		1			76,12		71,26	
Итого за день			17,11	24,73	87,19	646,27		39,22	18		2	245,62		3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	27,66	24,32	37,65	477,96	0,1	2,7	46,64		136,78	176,84		
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. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			36,22	28,4	98,35	794,16		1	56,64		264,82		15,72	
Итого за день			36,22	28,4	98,35	794,16		4,03	56,64		2	269,64		0,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19								
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25		0,03
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			21,78	33,73	68,44	668,12	0,12				529,12		37,56	
Итого за день			21,78	33,73	68,44	668,12		1,65	124		1	335,05		0,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
274	Зразы рубленые из свинины_	90	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
428	Батон витамин. _	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			14,78	25,41	83,1	624,72			15,2		61,78		30,47	
Итого за день			14,78	25,41	83,1	624,72		20,85	15,2		1	109,74		5,12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
210	Омлет натуральный	150	13,95	24,84	2,64	289,65	0,15	0,3			98,88	216,63	15,45	2,58
	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			24,33	28,56	78,28	672,45		1		0,7	131,4		70,17	
Итого за день			24,33	28,56	78,28	672,45		3,03		0,7	3	371,38		4,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
258,03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			20,64	36,52	104,23	832,63	0,26	1			61,31	125	31,08	2
Итого за день			20,64	36,52	104,23	832,63		22,72			8	114,9	15	1,72

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком_	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			61,11	76	141,76	990,6	0,13	1,23		0,06	466,44		62,56	
Итого за день			61,11	76	141,76	990,6		1	136,36	0,06	3	478,2		1,58
Среднее за период			24,94	33,32	98,95	745,6	0,22	1		0,08	206,4	15	39,05	
Итого за период			249,4	333,16	989,48	7456	2,19	8		0,82	2064,0	152	390,49	2

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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	0,54	0,54	1,66	14,84		0,24				8,82		0,22
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
	Ризотто	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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.	55	4,84	1,87	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед.			21,82	37,95	115,68	897,29	0,18	3		0,09	30,92	161	6,75	1
Итого за день			21,82	37,95	115,68	897,29		5,45		0,09	8	67,08	17	0,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Ca	P	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	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	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			21,02	37,53	111,57	869,18		1	16,89		91,02	14	59,51	
Итого за день			21,02	37,53	111,57	869,18	0,31	34,13	16,89		19	227,63	2	2,58

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	200	29,9	30,9	270,7	1922,2	0,9	184,5		2,2	148,5	612,2	251,2	9,7
268,01	Биточек (свинина)_	90	10,56	27,33	10,83	333,84					6		15	0,72
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
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. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			54,5	69,36	381,12	2815,8		185,1	2	3,4	212,79	125	482,64	2
Итого за день			54,5	69,36	381,12	2815,8		1	2	3,4	8	932,72	15	17,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	90	14,16	10,8	8,37	187,44			0,02	1,02		89,19		0,56
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	1
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			24,61	20,01	106,13	682,12		21	130,02	3,37	78,49		62,62	
Итого за день			24,61	20,01	106,13	682,12	0,6	23,53		3,37	1	205,66		2,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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
	Котлета "Ассорти"	90	15,74	11,23	11,5	212,06					4		15	0,72
309	Икра кабачковая_тк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03						
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2,8	1,4	0,28	
Итого за Обед.			36,13	28,05	127,91	894,71		1		1,97	108,81	126	33,78	2
Итого за день			36,13	28,05	127,91	894,71		131,86		1,97	6	95,91	15	2,13

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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	0,54	0,54	1,66	14,84		0,24				8,82		0,22
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
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. _	55	4,84	1,87	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед.			26,12	39,81	110,06	910,26	0,58	3		1,26	45,64	161	229,84	1
Итого за день			26,12	39,81	110,06	910,26		1,84	2	1,26	8	335,14	17	7,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			20,44	35,88	120,51	884,43		1	15,2		97,34	14	49,25	
Итого за день			20,44	35,88	120,51	884,43	0,24	31,03	15,2		19	171,24	2	6,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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
291,01	Плов с куриным филе	240	23,34	27,06	74,58	600,9	0,14	7,25	23,34		55,62	210,42		
352	Кисель "Виташка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин.	55	4,84	1,87	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед.			34,32	32,9	146,76	969,06		21	153,34	2,4	96,42		16,44	
Итого за день			34,32	32,9	146,76	969,06	0,48	134,88	153,34	2,4	2	250,02		0,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
36,02	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
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			18,87	28,28	115,55	772,57			18		108,65		79,33	
Итого за день			18,87	28,28	115,55	772,57		43,18	18		1	236,79		7,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
303,03	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
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	240	14,66	10,93	60,5	467,17		1		1,04		356,13		7,76
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. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			23,95	15,89	139,37	899,87		2		1,15	61,8		253,88	
Итого за день			23,95	15,89	139,37	899,87		19,53		1,15	2	404,22		8,77

Рацион: 1-4_Серов_обед_1 П/ф

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	200	29,9	30,9	270,7	1922,2	0,9	184,5		2,2	148,5	612,2	251,2	9,7
255	Печень по-строгановски__	50/50	13,28	11,24	3,54	185		1	26,98			25,53		0,08
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. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Итого за Обед.			55,36	52,94	356,23	2579,26		186,58	56,98	2,2	359,26		275,39	
Итого за день			55,36	52,94	356,23	2579,26			56,98	2,2	1	806,84		10,21
Среднее за период			28,1	33,22	152,57	1097,88	0,56	5		1,32	107,6	50	129,12	1
Итого за период			337,14	398,6	1830,89	13174,55	6,73	54		15,84	291,14	601	549,43	6

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

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
Завтрак														
260	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			22,04	39,23	121,62	932,71	0,16	5,75		0,09	30,81	161	3,25	1
Итого за день			22,04	39,23	121,62	932,71		3		0,09	8	68,44	17	0,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

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
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
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.	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			17,37	29,28	89,54	688,28			16,89		78,7		32,61	
Итого за день			17,37	29,28	89,54	688,28		23,14	16,89		1	148,35		5,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

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)			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														
	Бедро куриное запеченное_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			33,57	29,41	127,22	882,87	0,64	3,9		1,37	82,03		269,19	2
Итого за день			33,57	29,41	127,22	882,87		3	65,76	1,37	15	469,1	18	9,89

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

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)			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														
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			25,61	20,14	97,1	673,81	0,59	22,84		3,48	73,66		57,94	
Итого за день			25,61	20,14	97,1	673,81	0,59	21	130,02	3,48	2	203,02		1,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

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)			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														
	Котлета "Ассорти"	100	17,49	12,48	12,78	235,62					4		16	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Икра кабачковая _тк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			29,35	23,31	96,72	717,61	0,84	1		0,96	61,37	140	13,7	2
Итого за день			29,35	23,31	96,72	717,61		2,13		0,96	5	51,47	16	1,32

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

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)			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 со свининой _	280	30,8	31,52	48,6	601,04	0,16	2,4			26,54	373,61	35,37	2,96
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. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			37,09	33,92	102,49	866,74		1			41,52		37,97	
Итого за день			37,09	33,92	102,49	866,74		5,13			2	377,86		3,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

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														
260	Гуляш свинина__	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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. __	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			27,23	41,44	115,51	950,31	0,64	1,6		1,43	45,73	161	267,13	1
Итого за день			27,23	41,44	115,51	950,31		3	2	1,43	8	387,1	17	8,92

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

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														
274	Зразы рубленные из свинины__	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный__	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. __	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий__	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Завтрак			18,79	33,49	96,85	760,98			16,89		65,16	14	31,73	
Итого за день			18,79	33,49	96,85	760,98		20,44	16,89		19	146,9	2	5,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

День: среда
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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														
291,01	Плов с куриным филе	280	27,23	31,57	87,01	701,05	0,16	8,46	27,23		64,89	245,49		
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.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			34,05	34,04	158,22	1039,65		1	27,23	0,03	68,41		1,55	
Итого за день			34,05	34,04	158,22	1039,65		9,95	27,23	0,03	2	247,05		0,31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

День: четверг
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			19,9	29,01	99,04	744,43		1			87,7		80,06	
Итого за день			19,9	29,01	99,04	744,43		43,03	21		2	278,78		3,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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														
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	280	17,1	12,75	70,58	545,03		2		1,21		415,48		9,05
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. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			23,39	15,15	124,47	810,73	0,43	6,93		1,21	56,98		274,76	
Итого за день			23,39	15,15	124,47	810,73		3		1,21	2	419,73		9,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_1 П/ф

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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														
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,94	13,49	4,25	222		1,2	32,38			30,64		0,1
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. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			27,89	22,14	89,01	688,65	0,27	1			50,95		26,16	
Итого за день			27,89	22,14	89,01	688,65		21,2	32,38		1	132,21		1,1
Среднее за период			26,36	29,21	109,82	813,06	0,41	13,84		0,71	61,92	40	91,34	1
Итого за период			316,28	350,56	1317,79	9756,77	4,9	166,04		8,57	743,02	476	096,05	6

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

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)			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	0,67	0,67	2,07	18,55		0,3				11,02		0,27
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	60/60	12,79	33,83	3,47	370,8	1	3		0,07	7	6,96	20	0,11
	Ризотто	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			23,52	44,64	116,19	966,22	0,22	3		0,1	36,39	194	7,92	1
Итого за день			23,52	44,64	116,19	966,22	1	6,25		0,1	8	80,62	20	0,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

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)			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.														
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	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			22,32	35,98	135,95	963,62		1	16,89		123,9		55,87	
Итого за день			22,32	35,98	135,95	963,62	0,34	36,86	16,89		2	174,14		6,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

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.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	250	37,38	38,63	338,38	2402,75	1,13	230,63		2,75	185,63	765,25	314	12,13
	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			70,95	68,04	465,6	3285,62		234,53	65,76	4,12	267,66		583,19	2
Итого за день			70,95	68,04	465,6	3285,62		3	65,76	4,12	15	234,35	18	22,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

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	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			28,38	23,16	122,77	787,29		21	130,02	3,48	92,53		73,69	
Итого за день			28,38	23,16	122,77	787,29	0,65	28,32		3,48	2	240		2,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

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

№ 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.														
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
	Котлета "Ассорти"	100	17,49	12,48	12,78	235,62					4		16	0,8
	Икра кабачковая_тук	70	1,96	5,04	10,22	93,66	0,14	4,9		2,24	28,7	25,9	10,5	0,56
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						
428	Батон витамин.	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2		1,4	0,28
Итого за Обед.			40,71	32,13	140,88	997,33		1			2			
Итого за день			40,71	32,13	140,88	997,33		1		2,3	127,6	140	39,9	2
							162,95		2,3	6	115,3	16	2,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: суббота
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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.														
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			26,54	373,61	35,37	2,96
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.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			53,78	53,59	101,82	1105,14	0,22	1		0,21	61,74		57,74	
Итого за день			53,78	53,59	101,82	1105,14		19,52		0,21	3	418,96	2	4,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

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	0,67	0,67	2,07	18,55		0,3				11,02		0,27
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	65/65	13,86	36,65	3,76	401,7	1	3		0,08	8	7,54	22	0,12
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			30,66	50,01	115,97	1044,12	0,71	4		1,45	51,89	210	272,01	1
Итого за день			30,66	50,01	115,97	1044,12	1	2,2	2	1,45	9	399,86	22	9,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

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	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	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			22,86	39,85	137,66	1006,92		1	16,89		110,18	14	54,95	
Итого за день			22,86	39,85	137,66	1006,92	0,34	34,16	16,89		20	172,69	2	6,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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.														
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
291,01	Плов с куриным филе	280	27,23	31,57	87,01	701,05	0,16	8,46	27,23		64,89	245,49		
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин.	85	7,48	2,89	47,6	249,9		1			2			
Итого за Обед.			42,31	39,38	180,13	1183,95		21	157,23	2,41	115,71		20,42	
Итого за день			42,31	39,38	180,13	1183,95	0,51	166,48	157,23	2,41	2	294,52		0,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5						
Итого за Обед.			21,53	32,51	127,41	864,21			21		137,53		113,69	4,5
Итого за день			21,53	32,51	127,41	864,21		68,01	21		1	338,26		8,46

Серов

разработано в соответствии с рецептур, на

функцию для обучения детей во всех образовательных

учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,

В.А. Тупельян. Дели Принт, 2011г.

г. Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	280	17,1	12,75	70,58	545,03		2		1,21		415,48		9,05
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. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			26,92	18,27	154,3	1012,13		3		1,35	70,46		297,25	
Итого за день			26,92	18,27	154,3	1012,13		23,43		1,35	2	474,53		10,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_1 П/ф

День: суббота

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	250	37,38	38,63	338,38	2402,75	1,13	230,63		2,75	185,63	765,25	314	12,13
255	Печень по-строгановски_	50/50	13,28	11,24	3,54	185		1	26,98			25,53		0,08
71	Огурец свежий порционный_	50	0,35	0,05	0,95	6	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
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. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			62,96	58,57	427,63	3060,4		256,63	26,98	2,85	243,05		346,83	
Итого за день			62,96	58,57	427,63	3060,4		1	26,98	2,85	1	913,35		13,51
Среднее за период			37,24	41,34	185,53	1356,41	0,69	5		1,52	119,89	47	160,29	1
Итого за период			446,9	496,13	2226,31	16276,95	8,25	60		18,27	438,64	558	923,46	6

Составил

Калькулятор

Утвердил

М.П.



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

