

Согласовано:

директор МАОУ СОШ № 1

«Полифорум»

/И.Н.Желтых/
«» 2026г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

/Е.О.Розенбах/
«» 2026г.

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 рецептур, на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_25

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	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	5,71	8,95	28,25	217,14								
15	Сыр (порциями)	25	1,25	1,25		16,45	0,05	0,05	9,85		46,9	28,15	2,6	0,05
428	Батон витамин. _	30												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
1	Манник	50	3,84	4,8	30,12	180	0,06	0,06	7,86	0,3	21,48	20,64	4,08	0,48
Итого за Завтрак			10,87	15,02	73,37	473,59	0,11			0,3	68,38		8,08	
Итого за день			10,87	15,02	73,37	473,59		0,14	17,71	0,3		51,59		0,81

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_25

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Икра кабачковая_тук	60	1,01	2,59	5,26	48,17	0,07	2,52		1,15	14,76	13,32	5,4	0,29
274	Зразы рубленые из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
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. _	40												
Итого за Завтрак			16,91	37,84	56,8	633,65		6,62	25,52	1,15	73,67		26,15	
Итого за день			16,91	37,84	56,8	633,65			25,52	1,15		170,43		1,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_25

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	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин.	40												
Итого за Завтрак			16,56	17,82	89,14	591,11	0,27				269,75		44	
Итого за день			16,56	17,82	89,14	591,11		20,52						6,69

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_25

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	12,03	27,84	20,07	385,47	0,36	1,59	28		37,37	147,82	29,91	1,56
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин.	60												
Итого за Завтрак			15,13	32,64	56,57	587,77				3,82	74,39		57,71	
Итого за день			15,13	32,64	56,57	587,77	0,9	41,19	180,35	3,82		234,42		2,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_25

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	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_	150/10	5,66	10,23	40,52	277,33	0,04	0,13	6,22		14,82	17,83	4,12	0,08
13,05	-Запеканка из творога с морковью	100	13,6	11,8	12,7	211	0,06	0,63	28,26		82,9	107,18		
2	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
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												
Итого за Завтрак			22,22	29,39	80,32	667,33				0,04	285,72		26,32	
Итого за день			22,22	29,39	80,32	667,33		2,29	52,88	0,04		261,61		0,53

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_25

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	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	5,71	8,95	28,25	217,14								
15	Сыр (порциями)	25	1,25	1,25		16,45	0,05	0,05	9,85		46,9	28,15	2,6	0,05
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. _	70												
Итого за Завтрак			10,13	12,88	44,2	334,19	0,09				172,68		16,6	
Итого за день			10,13	12,88	44,2	334,19		1,35	9,85			118,15		0,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_25

День: вторник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			16,64	36,05	71,45	679,58			25,52	0,4	77,19		37,83	
Итого за день			16,64	36,05	71,45	679,58		21,4	25,52	0,4		177,66		5,41

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_25

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,31	27,09	74,61	600,93	0,21	7,89	33,6		43,33	227,25	64,77	2,19
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Завтрак			23,31	27,09	90,61	665,93			185,95	3,82	43,33		64,77	
Итого за день			23,31	27,09	90,61	665,93	0,61	29,29		3,82		227,25		2,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

ества

Fe

15

0,73

0,28

4,4

5,41

3590-20

№ 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
Завтрак														
268,03	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		
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. _	65												
Итого за Завтрак			15,02	34,57	82,44	704,23	0,2			0,03	48,49	125	8,11	2
Итого за день			15,02	34,57	82,44	704,23		4,21		0,03	6	52,46	15	1,03

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_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

ества

Fe

15

2,19

2,19

№ 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
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком__	170	69,32	88	74,69	677,65			171,29			567,06		1,71
327	Соус молочный (сладкий)	30	0,3	0,68	2	15,23	0,02	0,06	3,78		9,41	7,35	0,32	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	100												
Итого за Завтрак			69,69	88,7	91,69	752,88	0,16	1,34			525,03		71,7	
Итого за день			69,69	88,7	91,69	752,88			175,07			577,21		2,01
Среднее за период			21,65	33,2	73,66	609,03	0,32			0,96	163,86	13	36,13	
Итого за период			216,48	332	736,59	6090,26	3,15			9,56	638,63	125	361,27	2

Составил

Плетнева К.Ф.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
021,01	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина_	60/60	12,44	32,89	3,4	360,44	1	3		0,08	7	6,76	19	0,12
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
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												
Итого за Обед.			43,17	62,49	157,57	1374,23	1	6		2,59	45	254	595,45	20,37
Итого за день			43,17	62,49	157,57	1374,23	1,48	2,67		2,59	66,1	890,61	48	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
32,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24	1,05
274	Зразы рубленые из свинины_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
1	Икра кабачковая_тк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			20,82	48,77	84,92	858,53			28,36	1,92	116,72		53,12	
Итого за день			20,82	48,77	84,92	858,53	0,4	18,48	28,36	1,92		238,46		2,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: среда

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.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне__	200	2,12	2,23	19,39	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,6
6	Бедро куриное запечённое__	110	18,17	17,28	15,61	258,27	0,07	2	68,17		14	93,87	19	1,1
205	Рис с овощами	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												
Итого за Обед.			24,61	26,83	103,46	756,06		2	70,17	0,47	89,14		42,39	2
Итого за день			24,61	26,83	103,46	756,06		20,04	70,17	0,47	14	205,21	19	2,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: четверг

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.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне__	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,5
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	120	5,89	14,76	19,15	332,5		2,08	24,71	1,51		379,51		1,7
312	Пюре картофельное__	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. __	60												
Итого за Обед.			12,51	22,8	85,76	672,4			177,06	5,33	162,38		106,65	
Итого за день			12,51	22,8	85,76	672,4	0,7	46,96		5,33		501,72		3,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: пятница
Неделя: 1

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

№	Fe	На 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	15		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.																
36	0,67	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
1	1,13	54,15	Паста болоньезе с филе кур	200	26,28	11,47	51,61	416,41	0,04	4,89		0,09	7	28,47	19	0,41
4	0,6	1	Икра кабачковая_тк	60	1,01	2,59	5,26	48,17	0,07	2,52		1,15	14,76	13,32	5,4	0,29
		388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
39	2	428	Батон витамин. _	50												
	2,4		Итого за Обед.		34,11	18,31	95,01	664,24	1		2	1,65	85,81	215	48,89	1
1,3590-2			Итого за день		34,11	18,31	95,01	664,24	0,15	135,64		1,65	7	97,99	19	1,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: понедельник
Неделя: 2

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

№	Fe	На 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	15		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.																
21	0,5	321,01	Суп-пюре из гороха	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
	1,7	371	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
		260	Гуляш свинина	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
8	1	171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
		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
65		428	Батон витамин. _	50												
	3,3		Итого за Обед.		40,96	57,1	153,85	1303,96		5	2	2,91	44	223	614,24	20,64
			Итого за день		40,96	57,1	153,85	1303,96	1,47	1,58		2,91	79,06	904,52	45	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

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	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24	1,0
274	Зразы рубленые из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,7
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
428	Батон витамин. _	70												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4
Итого за Обед.			18,69	41,87	94,48	831,97			25,52		119,55		60,07	
Итого за день			18,69	41,87	94,48	831,97	0,33	34,13	25,52			202,17		6,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

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_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,31	27,09	74,61	600,93	0,21	7,89	33,6		43,33	227,25	64,77	2
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			30,91	32,01	112,13	803,93			185,95	3,88	92,62		84,85	
Итого за день			30,91	32,01	112,13	803,93	0,66	187,31		3,88		276,28		2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)																
Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б																
День: четверг																
Неделя: 2																
Сезон: 01.01-12.31 (Все)																
Возраст: 7-11 лет																
Вещества (г)		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.																
22,24	1,06	66,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
18,43	0,73	279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	12,03	27,84	20,07	385,47	0,36	1,59	28		37,37	147,82	29,91	1,56
		71	Огурец свежий порционный_	60	0,08	0,02	0,2	1,3	0,02	1,08		0,02	2,48	4,54	1,52	0,06
1,4	0,28	312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	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
	4,4	428	Батон витамин. _	60												
60,07			Итого за Обед.		18,86	35,92	85,57	721,57			28	0,02	108,93		76,76	
	6,4		Итого за день		18,86	35,92	85,57	721,57		28,88	28	0,02		278,82		3,54

3/2.4.3590-2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Вещества (г)		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.																
20,08	0,8	83,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,23	19,39	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,67
64,77	2,1	84,03	Каша "Царская" с филе кур_	240	22,76	16,97	93,96	725,55	1	2		1,62		553,09		12,06
		84,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
		428	Батон витамин. _	60												
84,85			Итого за Обед.		25,08	20,2	120,75	902,15	1	2	30	1,73	70,55		385,46	
	2,9		Итого за день		25,08	20,2	120,75	902,15	1	34,8	30	1,73		598,53		12,99
			Среднее за период		26,97	36,63	109,35	888,9		2	54,91	2,05	11	69	206,79	7,73
			Итого за период		269,72	366,3	1093,5	8889,04	3	15	549,06	20,5	110	692	2067,88	77,3

Составил Плетнева К.Ф.

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_25_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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
250	Гуляш свинина__	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
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												
Итого за Завтрак			39,76	58,52	164,18	1341,58	1,75	2,47		3,08	77,16	157	713,54	1
Итого за день			39,76	58,52	164,18	1341,58		2		3,08	6	065,94	16	24,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_25_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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины__	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
	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. __	50												
Итого за Завтрак			19,56	41,09	77,39	752,88			28,36		95,8		40,8	
Итого за день			19,56	41,09	77,39	752,88		23,75	28,36			198,92		5,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

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														
6	Бедро куриное запечённое_	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,2
205	Рис с овощами	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	0,1
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			21,6	24,46	90,57	642,5	0,16	7,06		0,36	78,46		24,06	
Итого за день			21,6	24,46	90,57	642,5		2	63,97	0,36	13	163,02	17	1,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

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 (минтай)_	100	12,02	3,49	2,77	90,02	0,04	1,52	44,64		53,17	143,59	16,52	0,1
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			15,74	9,25	43,37	319,78			196,99	3,82	97,59		49,88	
Итого за день			15,74	9,25	43,37	319,78	0,61	44,76		3,82		247,51		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_25_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														
54,15	Паста болоньезе с филе кур_	200	26,28	11,47	51,61	416,41	0,04	4,89		0,09	7	28,47	19	0,41
1	Икра кабачковая_тук	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			28,64	16,07	81,14	584,89	1			2,37	55,84	215	36,27	1
Итого за день			28,64	16,07	81,14	584,89	0,16	9,69	2	2,37	7	67,27	19	1,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_25_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														
255	Плов со свиной_	280	21,99	22,53	34,72	429,32	0,13	1,7			18,98	266,85	25,25	2,11
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			22,06	22,55	49,72	489,32					18,98		26,65	
Итого за день			22,06	22,55	49,72	489,32		1,73				269,65		2,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_25_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)			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	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,9
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,5
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			39,62	58,61	161,03	1331,38	1,75	1,58		3,41	90,9	157	732,67	1
Итого за день			39,62	58,61	161,03	1331,38		2	2	3,41	6	080,98	16	24,5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_25_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)			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 рубленные из свинины_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
428	Батон витамин. _	40												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4
Итого за Завтрак			18,8	40,39	77,8	752,48			28,36		82,58		39,88	
Итого за день			18,8	40,39	77,8	752,48		21,55	28,36			174,97		5,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: среда
Неделя: 2

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

№ п/п	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														
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,2	31,6	87,04	701,08	0,24	9,2	39,2		50,55	265,12	75,56	2,56
352/34	Натиток "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			27,2	31,6	103,04	766,08			191,55	3,82	50,55		75,56	
Итого за день			27,2	31,6	103,04	766,08	0,64	30,6		3,82		265,12		2,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: четверг
Неделя: 2

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

№ п/п	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														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	14,04	32,48	23,42	449,72	0,42	1,86	32,67		43,6	172,46	34,9	1,82
71	Огурец свежий порционный_	100	0,13	0,03	0,33	2,17	0,03	1,8		0,03	4,13	7,57	2,53	0,1
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
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												
Итого за Завтрак			18,02	38,29	63,04	676,55				0,03	105,87		73,11	
Итого за день			18,02	38,29	63,04	676,55		28,23	32,67	0,03		288,2		3,47



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

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	Ca	P	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	26,56	19,8	109,63	846,47	1	3		1,89		645,28		14,07
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			26,63	19,82	124,63	906,47	0,66	6,56		1,89	65,23		424,09	
Итого за день			26,63	19,82	124,63	906,47	1	3		1,89	648,08			14,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,95	13,5	4,26	221,98		1,24	32,35			30,65		0,07
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,28
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			21,61	20,28	42,13	456,69	0,15				39,09		7,14	
Итого за день			21,61	20,28	42,13	456,69		17,24	62,35			63,56		0,35
Среднее за период			24,94	31,74	89,84	751,72	0,6	16,27		1,57	71,5	44	186,97	
Итого за период			299,24	380,93	1078,04	9020,6	7,25	195,22		18,78	858,05	529	2243,65	5

Составил

Плетнева К.Ф.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
021,01	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина_	70/70	14,52	38,37	3,96	420,52	1	3		0,1	8	7,88	23	0,14
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,78		23,93
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. _	45												
Итого за Обед.			51,53	74,05	183,01	1615,41	1	7		3,11	55	302	714,21	24,38
Итого за день			51,53	74,05	183,01	1615,41	1,78	2,86		3,11	78,71	068,19	59	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_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	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	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленные из свинины_	120	14,96	40,55	15,28	483,32	0,17	1,83	34,03		54,79	169,03	24,57	0,97
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03						
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94					2,8	1,4	0,28	
428	Батон витамин. _	60												4,4
Итого за Обед.			23,83	54,36	108,86	1021,7			34,03		144,16		71,51	
Итого за день			23,83	54,36	108,86	1021,7	0,39	37,62	34,03		260,72			6,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	2,79	24,24	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,84
6	Бедро куриное запечённое__	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,03
	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
428	Батон витамин. __	70												
Итого за Обед.			24,25	27,25	114,81	814,5		2	63,97	0,5	91,76		46,51	2
Итого за день			24,25	27,25	114,81	814,5		23,56	63,97	0,5	13	217,82	17	2,47

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне__	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,71
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	150	7,37	18,45	23,94	415,62		2,6	30,89	1,89		474,39		2,22
312	Пюре картофельное__	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. __	60												
Итого за Обед.			15,45	28,22	101,82	815,74			183,24	5,71	200,9		131,74	
Итого за день			15,45	28,22	101,82	815,74	0,76	52,38		5,71		622,4		4,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_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	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
54,15	Паста болоньезе с филе кур	200	26,28	11,47	51,61	416,41	0,04	4,89		0,09	7	28,47	19	0,41
1	Икра кабачковая_тк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			36,24	20,99	102,66	722,89	1		2	2,43	105,13	215	56,35	1
Итого за день			36,24	20,99	102,66	722,89	0,21	167,71		2,43	7	116,3	19	2,29

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	300/10	20,95	23,86	5,88	319,3		17,13		0,25	2	49	2	0,99
265	Плов со свининой	240	18,85	19,31	29,76	367,99	0,11	1,46			16,27	228,73	21,64	1,81
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			39,87	43,19	50,64	747,29	0,18			0,25	40,62		46,66	
Итого за день			39,87	43,19	50,64	747,29		18,62		0,25	2	280,53	2	3,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: понедельник
 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
021,0	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18				0,08	7	6,76	19	0,12
260	Гуляш свинина_	60/60	12,44	32,89	3,4	360,44	1	3		2,98		058,78		23,93
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41								
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												
Итого за Обед.			49,31	68,66	179,3	1545,13	1	7	2	3,42	54	271	733,01	24,65
Итого за день			49,31	68,66	179,3	1545,13	1,76	1,78		3,42	91,68	082,11	55	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: вторник
 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	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	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленные из свинины_	120	14,96	40,55	15,28	483,32	0,17	1,83	34,03		54,79	169,03	24,57	0,97
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	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
428	Батон витамин. _	60												4,4
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед.			23,83	54,36	108,86	1021,7			34,03		144,16		71,51	
Итого за день			23,83	54,36	108,86	1021,7	0,39	37,62	34,03			260,72		6,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

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)			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	300/10	9,06	5,87	25,66	164,54	0,06	188,41		0,07	58,77	58,46	23,94	0,95
291	Плов из бройлер-цыплят	300	29,14	33,86	93,26	751,16	0,26	9,86	42		54,16	284,06	80,96	2,74
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин.	65												
Итого за Обед.			38,2	39,73	134,92	980,7			194,35	3,89	112,93		104,9	
Итого за день			38,2	39,73	134,92	980,7	0,72	219,67		3,89		342,52		3,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,71
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	14,04	32,48	23,42	449,72	0,42	1,86	32,67		43,6	172,46	34,9	1,82
71	Огурец свежий порционный	100	0,13	0,03	0,33	2,17	0,03	1,8		0,03	4,13	7,57	2,53	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
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.	40												
Итого за Обед.			22,38	42,3	100,32	846,91			32,67	0,03	128,58		91,94	
Итого за день			22,38	42,3	100,32	846,91		34,77	32,67	0,03		332,29		4,18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Возраст: 12 лет и старше

Утвердил



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