

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 19

Утверждаю:
ИП Седышев В.И.

 М.Н. Душко /

2024г.

 /В.И.Седышев/

« 01 октября » 2024г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся в
возрасте 7-11 лет и горячих завтраков для
учащихся в возрасте 12 лет и старше
МБОУ СОШ №19**

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 приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	6,06	9,48	29,93	230,19								
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			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			24,19	24,5	73,88	618,03	0,12	1			526,68		36,2	
Итого за день			24,19	24,5	73,88	618,03		1,62	84		1	330		0,45

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_24_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	6,68	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,5	75,62	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			20,78	29,47	84,16	686,59		1	15,2	0,01	148,74		12,16	
Итого за день			20,78	29,47	84,16	686,59		2,41	15,2	0,01	1	108,06		1,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_24_Б

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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												
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. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			12,89	14,01	76,92	487,61	0,16				243,81		13	
Итого за день			12,89	14,01	76,92	487,61		0,38	10		1	86,56		0,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_24_Б

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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/_	70/30	8,59	19,88	14,32	275,32	0,26	1,13	20		26,69	106,58	21,36	1,11
312	Пюре картофельное_	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,99
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 Завтрак			16,96	26,72	92,41	684		21		2,35	64,79		49,4	
Итого за день			16,96	26,72	92,41	684		19,33	150	2,35	2	192,18		2,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_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														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,56	15,16	54,4	401,92	0,08	0,08	74,32		71,88	165,32	35,28	1,12
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			19,11	23,9	125,4	795,12		1		0,04	134,72		43,8	
Итого за день			19,11	23,9	125,4	795,12		0,31	82,72	0,04	2	211,92		1,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_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	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	6,06	9,48	29,93	230,19								
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. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			28,59	26,2	101,88	765,03	0,12	1			527,58		36,4	
Итого за день			28,59	26,2	101,88	765,03		1,62	84		3	330		0,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_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														
274	Зразы рубленые из свинины_	90	6,68	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,5	75,62	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_	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			21,52	34,96	84,98	742,32		1	15,2		142,07	20	11,19	
Итого за день			21,52	34,96	84,98	742,32		1,34	15,2		28	106,93	3	1,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_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														
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,84	2,64	289,65	0,14	0,29			98,87	216,62	15,44	2,57
	Кукуруза консервированная	50	1,43	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
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			24,24	28,56	78,59	672,55		1		0,7	117,67		69,24	
Итого за день			24,24	28,56	78,59	672,55		0,32		0,7	3	369,92		4,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_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	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		
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_Серов_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														
223	Залежанка из творога_	150	23,67	15,66	25,02	348,45					194	276	32	1
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
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			39,98	33,4	112,82	919,57		1		0,06	197	276	23	1
Итого за день			39,98	33,4	112,82	919,57	0,07	0,49	54,6	0,06	293,9	188,5	32	0,5
Среднее за период			22,89	27,82	93,53	720,35	0,24	3		0,32	226,13	42	32,55	
Итого за период			228,9	278,24	935,27	7203,45	2,37	29		3,16	2261,27	421	325,47	3

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	50/50	10,65	28,19	2,89	309		2		0,05	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.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			21,5	37,91	113,29	886,3	0,18	3		0,08	31,89	161	7,62	1
Итого за день			21,5	37,91	113,29	886,3		5,51		0,08	7	69,28	17	0,67

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	300/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,42	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,22	84,02	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	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			21,72	40,63	116,87	921,21		1	16,89		99,47	20	63,95	
Итого за день			21,72	40,63	116,87	921,21	0,31	36,67	16,89		28	236,91	3	2,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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
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
	Бедро куриное запеченное_	90	15,3	14,54	13,14	217,4	0,05	1	57,38		12	79,02	16	0,95
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.			31,73	28,14	134,38	930,93		18,33	58,38	1,37	85,62		248,07	1
Итого за день			31,73	28,14	134,38	930,93		2	58,38	1,37	14	448,51	16	9,18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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
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			18,59	1,04		250,88		1,04
312	Пюре картофельное_	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,99
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			
Итого за Обед.			27,59	25,77	96,69	750,98		1	18,59	1,04	127,83		79,38	
Итого за день			27,59	25,77	96,69	750,98		22,66	18,59	1,04	2	370,15		2,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_Б

День: пятница

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	Мg	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
295,05	Паста болоньезе*	240	20,34	30	46,6	525,28	0,04	4,4		0,08	6	25,62	17	0,37
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 Обед.			32,41	36,64	111,12	870,28	1	1		0,14	63,88	193	27,86	1
Итого за день			32,41	36,64	111,12	870,28	0,09	162,45		0,14	7	77,45	17	1,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_Б

День: понедельник

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.														
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	60/60	12,78	33,83	3,47	370,8	1	3		0,06	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
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.			27,8	45,28	107,84	957,36	0,58	4		1,26	46,35	194	230,16	1
Итого за день			27,8	45,28	107,84	957,36	1	2,04	2	1,26	8	336,3	20	7,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	300/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,75			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,22	84,02	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_	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			21,72	40,63	116,87	921,21		1	16,89		99,47	20	63,95	
Итого за день			21,72	40,63	116,87	921,21	0,31	36,67	16,89		28	236,91	3	2,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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
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_	260	25,27	29,33	80,81	650,99	0,21	8,53	36,4		46,94	246,17	70,15	2,39
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.			37,27	35,95	154,33	1030,99		21	196,4	2,41	97,13		90,43	
Итого за день			37,27	35,95	154,33	1030,99	0,56	166,55	196,4	2,41	1	295,2		3,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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
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
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	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,99
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			
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			18,24	27,12	101,64	707,47		1	18		77,33		61,37	
Итого за день			18,24	27,12	101,64	707,47		23,68	18		1	214,29		2,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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	Са	Р	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	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
44	Каша "Царская" с курицей_	240	14,66	10,93	60,5	467,17		1		1,04		356,11		7,76
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	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			20,82	14,69	131,14	844,97		1	2	1,51	63,36		271,8	
Итого за день			20,82	14,69	131,14	844,97		17,4	2	1,51	1	416,55		9,02
Среднее за период			26,08	33,28	118,42	882,17	0,37	4		0,78	79,23	59	114,46	
Итого за период			260,8	332,76	1184,17	8821,7	3,71	36		7,81	792,33	588	1144,59	4

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: понедельник
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина	50/50	10,65	28,19	2,89	309		2		0,05	6	5,8	17	0,09
	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.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			22,03	39,23	121,62	932,71	0,15	5,75		0,08	30,81	161	3,25	1
Итого за день			22,03	39,23	121,62	932,71		3		0,08	8	68,44	17	0,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: вторник
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,42	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,22	84,02	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
338	Фрукт свежий	1												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			15,8	27,78	70,35	593,88			16,89		33,47		13,69	
Итого за день			15,8	27,78	70,35	593,88		0,94	16,89		1	124,39		0,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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														
	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 Завтрак			33,57	29,41	127,22	882,87	0,54	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_24_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			21,66	1,16		278,76		1,16
312	Пюре картофельное_	180	3,71	5,76	24,59	164,74	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,19
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			27,87	26,14	90,39	756,54	0,49	21	152,66	3,51	128,28		74,96	
Итого за день			27,87	26,14	90,39	756,54	0,49	21,84	152,66	3,51	2	382,68		2,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

вещества	
Mg	Fe
14	15
18	1,06
	8,23
20,4	0,6
69,19	2
18	9,89
2,4.3590-20	

№ 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														
295,05	Паста болоньезе*	280	23,73	35	54,36	612,82	0,04	5,14		0,1	7	29,89	20	0,43
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			29,96	37,4	108,56	878,62	1	1		0,1	17,23	225	8,89	1
Итого за день			29,96	37,4	108,56	878,62	0,04	5,17		0,1	9	32,69	20	0,71

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

вещества	
Mg	Fe
14	15
	1,16
33,36	1,19
74,96	
	2,35

№ 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														
255	Плов со свинойной	280	30,8	31,51	48,59	601,03	0,15	2,39			26,53	373,62	35,38	2,95
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			37,03	33,91	102,79	866,83		1			27,79		37,06	
Итого за день			37,03	33,91	102,79	866,83		2,42			2	376,42		3,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина__	60/60	12,78	33,83	3,47	370,8	1	3		0,06	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
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			29,35	47,08	116,09	1012,11	0,54	1,8		1,43	46,53	194	267,47	1
Итого за день			29,35	47,08	116,09	1012,11	1	4	2	1,43	9	388,26	20	8,94

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: вторник
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	7,42	20,13	7,59	340,25	0,06	0,01	16,35		27,22	84,02	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,53	280,95						41,75		
330	Соус сметанный_	50	1,5	9,68	3,5	108					45	34	6	
389	Сок фруктовый_	200	1		28,2	94,3	0,06	28			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			24,24	40,25	116,72	929,19	0,12	29		16,35	49,21	34	36,53	
Итого за день			24,24	40,25	116,72	929,19	0,12	29		16,35	47	189,77	6	1,49

Прим
Рацио
№ рец.
1
Завтр
291
349
428
Итого за
Итого за
Пример
Рацион:
№ рец.
Г
1
Завтрак
279
312
389
428
Итого за
Итого за д

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,21	31,59	87,03	701,07	0,23	9,19	39,2		50,55	265,11	75,55	2,57
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,3
428	Батон витамин	75	6,6	2,55	42	220,5		1			2			
Итого за Завтрак			34,47	34,23	161,04	1054,37		1	39,2	0,03	54,16		77,12	
Итого за день			34,47	34,23	161,04	1054,37		10,68	39,2	0,03	2	266,67		2,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_24_Б

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Теплени 2-й вариант (смет.)	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	3,71	5,76	24,59	164,74	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,19
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин	75	6,6	2,55	42	220,5		1			2			
Итого за Завтрак			20,33	29,18	101,83	759,13		1			87,79		80,08	
Итого за день			20,33	29,18	101,83	759,13		43,03	21		2	278,78		3,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_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														
44	Каша "Царская"с курицей_	280	17,11	12,75	70,59	545,03		2		1,21		415,46		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			23,4	15,15	124,48	810,73	0,43	6,93		1,21	56,98		274,76	
Итого за день			23,4	15,15	124,48	810,73		3		1,21	2	419,71		9,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_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														
255	Печень по-строгановски__	60/60	15,92	13,49	4,25	222		1,2	32,36			30,62		0,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			30,51	23,16	105,81	776,85	0,25	1			51,47		26,26	
Итого за день			30,51	23,16	105,81	776,85		21,2	32,36		2	132,19		1,08
Среднее за период			27,38	31,91	112,24	854,49	0,34	12,05		0,64	55,48	51	97,44	
Итого за период			328,56	382,92	1346,9	10253,82	4,12	144,57		7,73	665,75	614	169,26	5

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



ИП Седых В.И.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
10 (Десять) листов
Седых В.И./

