


Согласовано:

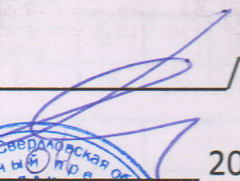
директор МБОУ СОШ № 19

 / М.Н. Душко /

_____ 2025г.

Утверждаю:

ИП Седышев Владимир Игоревич

 / В.И.Седышев

_____ 2025г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше**

*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_СеровДОВЗ_24_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
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,5	11,74	37,06	285								
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
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			16,49	17,42	93,89	601,92	0,04	1			126,86		14,24	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
	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. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			21,16	40,99	102,42	868,17	0,19	3		0,09	31,87	183	7,59	1
Итого за день			37,65	58,41	196,31	1470,09	1	6,93		0,09	10	159,63	19	0,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: вторник

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_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200												
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			16,36	17,49	76,83	533,4		1			38,79		4,61	
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	1,05
274	Зразы рубленные из свинины_	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный_	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
54,9	Компот из облепихи_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			21,52	39,24	117,77	915,13			48,78	0,4	115,23	3	59,17	
Итого за день			37,88	56,73	194,6	1448,53	0,43	49,88	155,37	0,4	7	296,74	1	6,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
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			16,13	18,13	105,75	650,21	0,19				302,57		31	
Обед.														
113	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
6	Бедро куриное запечённое_	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	11,54	12,47	51,98	365,06				1,19		425,49		9,62
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.			34,15	31,36	143,63	1005,83		18,33	59,38	1,72	93,6		329,63	1
Итого за день			50,28	49,49	249,38	1656,04		38,21	69,38	1,72	14	679,14	16	17,61

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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/_	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	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
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			18,82	30,71	85,98	703,98		1			83,84		55,99	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,51	3,24	30,11	137,6	0,06	5,27			18,34	35,61	15,21	0,57
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	90	12,74	9,72	7,53	168,7			0,03	0,92		80,27		0,51
139	Капуста тушенная_	150	3,1	4,88	14,18	112,68	0,08	25,8			88,8	61,5	31,5	1,28
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.			23,75	19,54	103,82	660,98		21	130,03	3,27	130,69		66,59	
Итого за день			42,57	50,25	189,8	1364,96		54,17	154,03	3,27	3	394,92		5,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	20,37	17,9	27,71	351,84	0,08	2	34,33		100,7	130,19		
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			27,48	20,64	87,51	647,04		1	34,33		102,14		1,72	
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
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)_	90	15,74	11,23	11,5	212,07					4		15	0,72
1	Икра кабачковая_ ттк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			33,47	25,95	112,98	804,32			2	1,37	112,77	126	48,12	2
Итого за день			60,95	46,59	200,49	1451,36		132,36	36,33	1,37	7	237,86	15	2,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: 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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	13,22	16,94	67,95	478,25								
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			21,33	22,28	119,18	765,77	0,04	1			126,68		14,2	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,06				1,19		425,49		9,62
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. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			28,76	46,41	111,65	985,44	0,78	3		1,61	54,75	183	312,28	1
Итого за день			50,09	68,69	230,83	1751,21	1	3,32	2	1,61	9	549,26	19	10,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			23,39	30,99	97,8	767,03	0,3				591,51		23,05	
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	1,05
274	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный_	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	35	3,08	1,19	19,6	102,9					1			
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			21,65	38,79	122,47	921,93			18,78		110,64	3	55,35	
Итого за день			45,04	69,78	220,27	1688,96		34,06	161,82		6	435,46	1	9,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	4,26
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
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			39,16	45,92	100,12	976,43		1		3,5	249,96		287,3	
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_	220	21,4	24,81	68,37	550,83	0,13	6,65	21,4		50,99	192,89		
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.			33,4	31,43	141,89	930,83		21	151,4	2,41	101,18		20,28	
Итого за день			72,56	77,35	242,01	1907,26		165,2	151,4	5,91	4	354,66		14,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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		
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			
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Завтрак			17,69	36,68	96,13	784,73	0,2				78,09	125	26,32	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,51	3,24	30,11	137,6	0,06	5,27			18,34	35,61	15,21	0,57
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200												
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			21,32	33,59	95,8	752,28		1	24		88,28		68,84	
Итого за день			39,01	70,27	191,93	1537,01		47,08	24		8	325,1	15	8,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Залежанка творожная с яблоком__	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
2	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	0,16	1,23		0,06	466,44		62,56	
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_	200	21,17	15,79	87,39	674,8	1	2		1,51		514,41		11,21
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	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			28,35	20,29	154,31	1053,7	1	3		1,65	79,92		361,93	
Итого за день			89,46	96,29	296,07	2044,3	1	4	136,36	1,71	4	051,66		13,97
Среднее за период			52,55	64,39	221,17	1631,97	0,82	6		1,61	308,58	62	185,08	1
Итого за период			525,49	643,85	2211,69	16319,72	8,19	61		16,08	3085,81	623	850,77	7

Составил

Калькулятор

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_24_Б

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,29	14,54	45,88	352,86								
3030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			18,28	20,22	102,71	669,78	0,04	1			126,86		14,24	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренок_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	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. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед			24,72	43,6	127,64	1008,34	0,22	4		0,09	37,57	183	8,78	1
Итого за день			43	63,82	230,35	1678,12	1	7,54		0,09	11	172,46	19	0,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_24_Б

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 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														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	15	3,35	3,37		44,38	0,03	0,11	26,58		126,56	75,94	6,97	0,11
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200												
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			19,38	22,76	75,86	588,98					168,73		12,54	
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	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	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
330	Соус сметанный_	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
54,9	Компот из облепихи_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
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			24,94	45,2	131,4	1028,54			50,87		129,35	3	65,98	
Итого за день			44,32	67,96	207,26	1617,52	0,45	52,66	185,61		6	406,63	1	6,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,2	16,86	60,08	438,42								1,35
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			20,27	22,74	123,53	780,52	0,25	1			333,68		32,2	
Обед														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	250	3,52	3,49	32,48	230,4	1,09	22,08		2,64		7,84		1,16
6	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	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
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			40,17	36,83	171,92	1209,03		3		4,43	93,43		370,09	2
Итого за день			60,44	59,57	295,45	1989,55		46,78	65,76	4,43	16	735,33	18	20,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,59	28		37,37	147,81	29,9	1,55
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	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. _	75	6,6	2,55	42	220,5		1			2			
Итого за Завтрак			22,48	36,16	101,35	830,61		1			96,85		65,88	
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	100	14,16	10,8	8,37	187,44			0,03	1,02		89,19		0,57
139	Калуста тушенная_	180	3,72	5,86	17,02	135,22	0,1	30,96			106,56	73,8	37,8	1,54
352	Кисель. "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	75	6,6	2,55	42	220,5		1			2			
Итого за Обед			28,83	23,22	128,67	808,52		21	130,03	3,37	155,79		78,8	
Итого за день			51,31	59,38	230,02	1639,13		64,55	158,03	3,37	4	463,06		5,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
224	Залежанка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	250/20	25	21,97	34,01	431,8	0,1	2,45	42,13		123,59	159,78		
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			32,11	24,71	93,81	727		1	42,13		125,03		1,72	
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
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)_	100	17,49	12,48	12,78	235,63					4		16	0,8
1	Икра кабачковая_ ттк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
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. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Обед			37,95	31,36	124,49	912,13			2	2,34	139,78	140	57,2	2
Итого за день			70,06	56,07	218,3	1639,13		165,3	44,13	2,34	7	295,49	16	2,96

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,29	14,54	45,88	352,86								
	Йогурт (стаканчик)_ 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			16,01	19,55	97,4	629,21	0,06				180,72		22,56	
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 свиной_	280	22	22,52	34,72	429,32	0,12	1,72			18,96	266,86	25,26	2,12
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 Обед			45,85	44,57	93,45	958,32	0,24	1		0,21	54,44		69,31	
Итого за день			61,86	64,12	190,85	1587,53		37,19	30	0,21	4	509,76	2	4,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Радиок: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	16,37	20,97	84,13	592,12								
15	Сыр (порциями)	15	3,35	3,37		44,38	0,03	0,11	26,58		126,56	75,94	6,97	0,11
030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			27,83	29,68	135,36	924,02	0,07	1			253,24		21,17	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
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._	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Обед			33,65	55,45	123,21	1132,98	0,93	3		1,86	62,65	219	370,85	1
Итого за день			61,48	85,13	258,57	2057	1	3,73	28,58	1,86	10	714,27	23	12,85

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Радиок: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,2	16,86	60,08	438,42								1,35
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
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			27,3	34,91	120,55	910,14	0,34	1			625,62		23,13	
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зрады рубленые из свинины_	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
330	Соус сметанный_	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин._	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед			26,7	45,88	142,6	1087,34		1	50,87		129,71	3	66,06	
Итого за день			54	80,79	263,15	1997,48		53,17	193,91		7	463,21	1	10,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
210	Омлет натуральный	200	30,72	54,66	5,82	637,24	0,34	0,66			217,54	476,58	34	5,68
3	Кукуруза консервированная	70	10,15	2,1	34,65	202,3	1,4			4,9	119	1053,5	364	13,3
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			47,98	59,5	100,27	1134,74		1		4,9	337,98		399,72	
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	27,24	31,58	87,02	701,06	0,17	8,46	27,24		64,9	245,5		
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			40,12	38,54	166,14	1110,46		21	157,24	2,41	115,27		20,32	
Итого за день			88,1	98,04	266,41	2245,2		167,17	157,24	7,31	4	827,41		20,06

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
268,03	Шницель (свинина) _	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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 Завтрак			21,38	41,83	116,45	928,14	0,23				85,31	139	27,16	2
Обед														
96,02	Расольник ленинградский на курином бульоне _	250/10	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
279	Тефтели 2-й вариант /свин/ _	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,59	28		37,37	147,81	29,9	1,55
312	Пюре картофельное _	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200												
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед			25,38	39,64	115,54	896,97		1	28		105,57		82,33	
Итого за день			46,76	81,47	231,99	1825,11		52,75	28		10	382,2	16	9,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком	200	58,92	74,8	63,48	576			145,6			482		1,46
2	Молоко стуженное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
15	Сыр (порциками)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
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			74,41	91,71	151,28	1136,17	0,22	1,53		0,06	700,93		80,77	
Обед														
113,33	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	3,18	3,34	29,08	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	1
44,33	Каша "Даровая" с филе кур	250	26,47	19,73	109,23	843,5	1	3		1,88		643,02		14,02
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.	90	7,92	3,06	50,4	264,6		1			3			
Итого за Обед			37,7	26,15	203,4	1374,4	1	4		2,05	96,3		450,82	
Итого за день			112,11	117,86	354,68	2510,57	1	5	193,64	2,11	6	364,78		17,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	16,37	20,97	84,13	592,12								
15	Сыр (порциками)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
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.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			28,51	29,2	139,23	938,09	0,08	1			296,61		24,97	
Обед														
43,457	Суп-лапша домашняя с филе куриным	250	3,52	3,49	32,48	230,4	1,09	22,08		2,64		7,84		1,16
255	Печень то-строгановски	50/50	13,28	11,24	3,54	185		1	26,98			25,53		0,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
	Молот (стаканчик) 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
54,39	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин.	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Обед			30,63	28,72	118,21	923,17				2,64	218,53		30,97	
Итого за день			59,14	57,92	257,44	1861,26		41,6	132,42	2,64	3	409,1		2,2
Среднее за период			62,72	74,34	250,37	1887,3	1,05	6		2,03	389,16	57	199,8	1
Итого за период			752,58	892,13	3004,47	22647,6	12,64	68		24,36	1669,95	687	397,57	8

Составил

Калькулятор4

Утвердил

