


Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 19


/М.Н. Душко /

« 01 » _____ 2025г.



Утверждаю:
ИП Седышев В.И.


/В.И.Седышев/

« 01 » _____ 2025г.



**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 приготовляемых блюд

Диет. рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,49	11,75	37,07	285								
5	Сыр (порциями)	25	5,59	5,62		73,97	0,05	0,19	44,3		210,94	126,57	11,62	0,19
8	Батон витамин. _	65	5,72	2,21	36,4	191,1		1			2			
9	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			21,97	22,26	89,42	650,67	0,09	1			337,89		25,88	
Итого за день			21,97	22,26	89,42	650,67		1,49	44,3		2	216,57		0,32

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Диет. рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая_тк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
4	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13,57	0,54
9	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
7	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
8	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			20,14	35,04	90,85	759,55		7,94	18,79	1,92	75,2		25,05	
Итого за день			20,14	35,04	90,85	759,55			18,79	1,92	1	157,37		1,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_25_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	Ф
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								
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			20,08	19,18	111,54	708,71	0,27				270,47		44,16	
Итого за день			20,08	19,18	111,54	708,71		20,52			1			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_25_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	Ф
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	1,35	24		32,03	126,69	25,64	
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			18,69	30,69	87,29	709,09		1		3,82	70,12		53,68	
Итого за день			18,69	30,69	87,29	709,09	0,85	40,95	176,35	3,82	2	213,29		

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

ион: 1-4_Серов_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Пищевые вещества (мг)			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Р	Mg	Fe			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
		1	5	-Запеканка из творога с морковью	170	23,12	20,06	21,59	358,7	0,1	1,07	48,04		140,93	182,2	
		4		Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7	0,06
		1		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
		3		Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1				3	
	44,16			Итого за Завтрак		34,15	32,48	109,39	859,7		1	60,64	0,06	234,83		12
		6		Итого за день		34,15	32,48	109,39	859,7		1,4	60,64	0,06	3	250,7	0,34

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

ион: 1-4_Серов_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Пищевые вещества (мг)			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Р	Mg	Fe			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
6,69	25,64	1	01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,49	11,75	37,07	285							
6,6	27,8			Сыр (порциями)	25	5,59	5,62		73,97	0,05	0,19	44,3		210,94	126,57	11,62
				Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14
	53,68			Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2		
		2		Итого за Завтрак		22,41	22,43	92,22	665,37	0,09	1			337,98		25,9
3,29				Итого за день		22,41	22,43	92,22	665,37		1,49	44,3		2	216,57	0,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_25_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	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13,57	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			20,08	31,86	107,6	802,77		1	18,79	0,4	69,06		33,17	
Итого за день			20,08	31,86	107,6	802,77		21,04	18,79	0,4	1	155,72		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_25_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	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			40,61	47,26	101,02	997,43		1	10	3,5	376,56		301,3	
Итого за день			40,61	47,26	101,02	997,43		1,83	10	3,5	3	202,74		

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

мон: 1-4_Серов_25_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

П	Mg	Р	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
3	14		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
35	13,57	0,3	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
57			Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
8	1,4	0,3	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
22		4	Батон витамин. _	65	5,72	2,21	36,4	191,1		1			2			
Итого за Завтрак					20,74	36,78	118,84	895,33	0,2	1		0,03	49,66	125	8,37	2
Итого за день					20,74	36,78	118,84	895,33		4,21		0,03	8	52,46	15	1,03

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

мон: 1-4_Серов_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

П	Mg	Р	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
3	14		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
4			Запеканка творожная с яблоком__	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
7,44	25,5	4	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
2,5	260	5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
2,8	15,4	0	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	
Итого за день					61,11	76	141,76	990,6		1	136,36	0,06	3	478,2		1,58
Итого за период					28	35,4	104,99	803,92	0,38	1		0,98	228,82	13	59,21	
Итого за период					279,98	353,98	1049,93	8039,22	3,84	8		9,79	2288,21	125	592,07	2

Составил _____ Калькулятор4 _____ Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ед.													
0 Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
1 Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
0 Гуляш свинина_	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
1 Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07				1,19		425,49		9,62
9 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
8 Батон витамин._	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
го за Обед.		37,5	56,04	132,34	1196,12	1	6		1,29	47	285	289,32	10,06
го за день		37,5	56,04	132,34	1196,12	0,75	2,85		1,29	36,98	434,95	52	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Меню: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ед.													
2 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
4 Зразы рубленые из свинины_	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
Икра кабачковая_ттк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
го за Обед.		25,05	46,57	126,57	1024,62		1	20,88	3,2	123,78		53,92	
го за день		25,05	46,57	126,57	1024,62	0,5	20,88	20,88	3,2	1	227,6		2,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
6	Бедро куриное запечённое_	110	18,7	17,78	16,06	265,72	0,07	2	70,14		14	96,58	19
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
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1		
Итого за Обед.			29,54	29,02	131,9	910,51		3	72,14	0,47	91,28		42,7
Итого за день			29,54	29,02	131,9	910,51		20,15	72,14	0,47	15	207,92	19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	120	3,43	8,59	11,16	193,75		1,2	14,4	0,89		221,16	
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82			
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1		
Итого за Обед.			14,45	18,33	105,77	680,65		1	166,75	4,71	118,6		80,29
Итого за день			14,45	18,33	105,77	680,65	0,65	46,08		4,71	1	343,37	

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Меню: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Максимальные вещества (мг)		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
P	Mg			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
43,84	17,96	2 Шти 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
96,58	19	5 Паста болоньезе с филе кур	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,31
50,9		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
16,6	20,4	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
	42,7	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
207,92	19	Итого за Обед.		31,73	18,53	108,01	709,85			2	2,4	92,56	161	50,93	1
		Итого за день		31,73	18,53	108,01	709,85	0,19	136,1		2,4	6	99,75	14	2,04

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Меню: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Максимальные вещества (мг)		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
P	Mg			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
35,61	15,21	1 Суп-пюре из гороха	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
221,16		Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
86,6	27,8	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
		Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07				1,19		425,49		9,62
		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
	80,29	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
343,37		Итого за Обед.		35,82	50,08	134,13	1145,24	1	7	2	1,61	46	249	308,1	10,33
		Итого за день		35,82	50,08	134,13	1145,24	0,74	1,73		1,61	49,99	448,67	48	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

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
274	Зразы рубленые из свинины	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13,57
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2		
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94							
Итого за Обед.			23,89	38,36	141,83	1013,96		1	18,79		111,78		55,49
Итого за день			23,89	38,36	141,83	1013,96	0,35	33,77	18,79		2	180,23	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35

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

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
291	Плов из бройлер-цыплят	240	23,32	27,08	74,6	600,92	0,2	7,88	33,6		43,33	227,24	64,76
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82			
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2		
Итого за Обед.			36,2	34,04	145,72	980,32		1	185,95	3,88	93,7		85,08
Итого за день			36,2	34,04	145,72	980,32	0,65	187,3		3,88	2	276,27	

Первое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

№: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

№	Минеральные вещества (мг)		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Р	Mg			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
36	46,51	22,24	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
26	93,35	13,57	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,35	24		32,03	126,69	25,64	1,34
	37,57		Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
	2,8	1,4	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
			Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
			Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
78		55,49	за Обед.		22,76	34,01	117,23	848,79		1	24	0,12	115,98		79,61	
	180,23		за день		22,76	34,01	117,23	848,79		33,56	24	0,12	2	278,35		3,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Первое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

№: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

№	Минеральные вещества (мг)		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Р	Mg			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
29	49,03	20,08	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
33	227,24	64,76	Каша "Царская" с филе кур	240	25,4	18,95	104,87	809,76	1	2		1,81		617,29		13,45
			Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
			Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
7		85,08	за Обед.		33	24,21	165,25	1162,76	1	3	30	1,92	78,12		427,75	
	276,27		за день		33	24,21	165,25	1162,76	1	35,44	30	1,92	2	662,73		14,37
			за период		28,99	34,92	130,88	967,28		2	52,25	1,96	12	70	147,32	5,75
			за период		289,94	349,19	1308,75	9672,82	3	24	522,51	19,6	124	695	473,19	57,45

Составил

Калькулятор4

Утвердил

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№: 5-11_Серов_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
рак													
Пудинг свиной	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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
Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
за Завтрак		32,76	49,41	136,88	1127,09	0,88	2,62		1,52	42,32	183	346,16	1
за день		32,76	49,41	136,88	1127,09	1	4		1,52	9	518,73	19	11,97

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

№: 5-11_Серов_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
рак													
Срезы рубленые из свинины	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
за Завтрак		23,07	36,44	115,44	879,8		1	20,88		86,82		35,6	
за день		23,07	36,44	115,44	879,8		23,35	20,88		1	175,55		5,45

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

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18
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
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2		
Итого за Завтрак			28,24	27,29	130,18	855,07	0,16	7,16		0,36	80,85		24,44
Итого за день			28,24	27,29	130,18	855,07		3	65,76	0,36	15	165,48	18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35

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

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	100	14,8	4,3	3,4	110,78	0,06	1,86	54,93		65,43	176,73	20,33
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82			
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2		
Итого за Завтрак			24,68	12,44	83,2	546,34		1	207,28	3,82	111,1		53,97
Итого за день			24,68	12,44	83,2	546,34	0,63	45,1		3,82	2	280,65	

Ежедневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Лист: 5-11_Серов_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Минеральные вещества (мг)			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
P	Mg				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
87,8	18		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого																
9	61,08		Гарси болоньезе с филе кур_	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,31
	16,6	20,4	Икра кабачковая_тук	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
			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
5		24,44	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
	165,48	18	за Завтрак		27,59	17,78	102,07	681,31		1			3,63	69,33	161	40,75
			за день		27,59	17,78	102,07	681,31	0,23	11,27	2	3,63	6	74,95	14	1,71

Ежедневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Лист: 5-11_Серов_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Минеральные вещества (мг)			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
P	Mg				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13	176,73	20,33	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого																
11	103,92	33,36	Гуляш свинина_	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
			Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
			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
1		53,97	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
	280,65		за Завтрак		32,62	49,5	133,73	1116,89	0,88	1,73		1,85	56,06	183	365,29	1
			за день		32,62	49,5	133,73	1116,89	1	4	2	1,85	9	533,77	19	12,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_Серов_25_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	Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88			33,62	103,72	15,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82							45,08	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03					2,8	1,4
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94			20,88		73,42			34,64
Итого за Завтрак			21,43	35,4	110,25	850			20,88		1	151,6		
Итого за день			21,43	35,4	110,25	850		21,15	20,88		1	151,6		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_Серов_25_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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
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
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			33,36	33,98	142,24	971,88		1	191,55	3,82	51,81			75,84
Итого за день			33,36	33,98	142,24	971,88	0,64	30,6		3,82	2	265,12		

арное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
к: 5-11_Серое_25_Б

День: четверг
Неделя: 2

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

инеральные веще
(мг)

Ca	P	Mg	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3,62	103,72	15,08	Тедтели 2-й вариант /свин/	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,58	28		37,37	147,81	29,91	1,56
	45,08		Опудец свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
	2,8	1,4	Тюбе картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
1			Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
			Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
3,42		34,64	За Завтрак		22,74	36,09	100,45	827,92		1		0,2	119,76		79,87	
1	151,6		за день		22,74	36,09	100,45	827,92		36,15	28	0,2	297,98			3,71

СанПиН 2.3/2.4.359

арное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
к: 5-11_Серое_25_Б

День: пятница
Неделя: 2

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

инеральные веще
(мг)

Ca	P	Mg	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0,55	265,12	75,56	Каша "Царская" с филе кур	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18		15,7
			Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
2			Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
1,81		75,84	За Завтрак		35,87	24,5	176,54	1210,52	0,75	7,31		2,11	74,06		473,42	
2	265,12		за день		35,87	24,5	176,54	1210,52	1	4		2,11	2	722,98		15,98
			за период		23,53	26,9	102,58	755,57	0,46	15,54		1,44	63,79	44	127,5	
			за период		282,36	322,83	1230,98	9066,82	5,48	186,44		17,31	765,53	527	529,98	5

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

к: 5-11_Сервис
ов_обед_25_БДень: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп-пюре из гороха	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
Гренок	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
Пюре свиная	70/70	16,93	44,76	4,61	490,57	1	4		0,08	10	9,21	26	0,15
Каша гречневая рассыпчатая (2 варки)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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
Батон витамин.	45	3,96	1,53	25,2	132,3					1			
ов Обед		44,16	66,02	149,52	1383,61	1	8		1,54	58	339	346,83	12,01
ов день		44,16	66,02	149,52	1383,61	0,9	3,07		1,54	43,69	521,36	62	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

к: 5-11_Сервис_обед_25_Б

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Блюдо с капустой и картофелем на гарнир Бульоне	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
Салат рубленый из свинины	120	11,01	29,85	11,25	355,89	0,13	1,35	25,05		40,35	124,47	18,09	0,72
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
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								4,4
Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
ов Обед		27,56	48,25	151,83	1156,78		1	25,05		132,95		65,27	
ов день		27,56	48,25	151,83	1156,78	0,41	37,14	25,05		2	229,93		6,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
6	Бедро куриное запеченное_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18
	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
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2		
Итого за Обед.			30,89	30,07	154,41	1027,07		3	65,76	0,5	94,15		46,89
Итого за день			30,89	30,07	154,41	1027,07		23,66	65,76	0,5	15	220,28	18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	150	4,29	10,74	13,95	242,19		1,5	18	1,11		276,45	
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82			
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2		
Итого за Обед.			17,65	22,55	125,43	818,71		1	170,35	4,93	146,14		98,78
Итого за день			17,65	22,55	125,43	818,71	0,7	51,28		4,93	2	424,46	

Среднее меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

к: 5-11_Саров_обед_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

1 (Все) старше	Минеральные вещества (мг)			Торгов. марки, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Ca	P	Mg			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
	12	13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	13,3	54,8	22,45	Суп 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
	13	87,8	18	Паста Болоньезе с Филе кур	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0
	23,29	61,08		Пюре картофельное	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0
6	16	16,6	20,4	Салатик из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0
	2			Суп витаминный	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
3	94,15		46,89	Обед		36,95	23,38	134,79	878,11		1	2	3,69	118,98	161	60,91	
3	15	220,28	18	В день		36,95	23,38	134,79	878,11	0,28	169,29		3,69	7	123,98	14	2

Среднее меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

к: 5-11_Саров_обед_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

1 (Все) старше	Минеральные вещества (мг)			Торгов. марки, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Ca	P	Mg			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
	12	13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	22,71	44,09	18,83	Суп-пюре из гороха	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	
		276,45		Салат	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
				Пюре картофельное	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0
	44,41	103,92	33,36	Пюре картофельное рассыпчатая (2 порции)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11
2	2			Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0
3	146,14		98,78	Обед	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
3	2	424,46		В день		42,92	60,22	154,11	1347,43	1	8	2	1,86	57	302	365,64	12
				В день		42,92	60,22	154,11	1347,43	0,89	1,96		1,86	56,79	535,09	59	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины_	120	11,01	29,85	11,25	355,89	0,13	1,35	25,05		40,35	124,47	18,09	0,72
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			27,56	48,25	151,83	1156,78		1	25,05		132,95		65,27	
Итого за день			27,56	48,25	151,83	1156,78	0,41	37,14	25,05		2	229,93		6,7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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_	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	5,72	2,21	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			43,92	41,94	171,32	1171,8		1	194,35	3,89	114,1		105,16	
Итого за день			43,92	41,94	171,32	1171,8	0,72	219,67		3,89	2	342,52		3,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

вещества

Fe

15

1,3

0,72

0,28

4,4

6,7

3590-20

№ 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.														
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	0,7
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,58	28		37,37	147,81	29,91	1,56
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	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. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			24,46	39,08	120,93	910,08			28	0,2	141,93		98,58	
Итого за день			24,46	39,08	120,93	910,08			42,69	28	0,2	1	342,07	4,41

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: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

вещества

Fe

15

0,95

2,74

3,69

№ 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.														
103,03	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
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18		15,7
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин. _	55	4,84	1,87	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед.			37,86	28,31	189,62	1351,82	1	4	30	2,28	93,75		504,1	
Итого за день			37,86	28,31	189,62	1351,82	1	43,08	30	2,28	2	787,54		16,96
Среднее за период			27,83	34,01	125,32	933,52		2	45,21	1,57	12	67	146,45	5,91
Итого за период			333,93	408,07	1503,79	11202,19	3	28	542,56	18,89	148	802	757,43	70,94

Составил

Калькулятор

Утвердил

М.П.

