

Согласовано:
директор МБОУ ООШ с. Филькино

 /Н.Г. Кропотина /

« 5 » _____ 2022г.



Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.

 /Е.О.Розенбах/

_____ 2022г.



**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков для учащихся в возрасте 7-11 лет,
12 лет и старше
МБОУ ООШ с. Филькино**

Сезон: Осень-Зима-Весна

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

г. Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_22

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
2	Бутерброд с повидлом_	30/20	2,18	3,53	25,3	141,83	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,08
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	44,8	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
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
Итого за Завтрак			28,47	31,14	97,53	786,34	0,26				513,37		47,9	
Итого за день			28,47	31,14	97,53	786,34		1,74	201,68			400,33		21,37

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_22

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленные (свин.)_	90	8,98	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,68	14,78	0,56
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,72						31,31		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			20,27	31,14	89,46	717,62		27,16	20,4	0,12	74,19		59,42	
Итого за день			20,27	31,14	89,46	717,62			20,4	0,12		222,19		2,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_22

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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	10,99	39,2	285,99								0,88
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	45	3,6	1,08	21,6	108								0,18
Итого за Завтрак			17,62	30,59	113,7	796,86	0,39				310,94		42,59	
Итого за день			17,62	30,59	113,7	796,86		1,18	70			140,8		2,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_22

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
Завтрак														
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом	90	11,42	18,98	3,65	231,02	0,08	1,04	115,2		46,52	78,03		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352,03	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			19,79	25,55	99,8	699,83		20	245,2	2,36	124,06		58,04	
Итого за день			19,79	25,55	99,8	699,83	0,7	39,3	245,2	2,36		186,63		45,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_22

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														
223	Запеканка из творога_	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,43	33,78	237,71								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			25,18	21,53	93,09	670,98				0,02	116	166	16,62	1
Итого за день			25,18	21,53	93,09	670,98	0,11	0,19	4,2	0,02	38,92	24,7	19	1,16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_22

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	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Завтрак			24,85	38,21	95,03	825,36	0,26				416,3		43,38	
Итого за день			24,85	38,21	95,03	825,36		0,45	124			245,8		2,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_22

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														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	8,98	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,68	14,78	0,56
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,72						31,31		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
Итого за Завтрак			20,27	31,14	89,46	717,62		27,16	20,4	0,12	74,19		59,42	
Итого за день			20,27	31,14	89,46	717,62			20,4	0,12		222,19		2,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_22

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														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	150/10	5,57	8,37	29,87	217,9								0,67
210	Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	193,1	0,08	0,19			65,92	144,42	10,29	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			20,14	26,67	98,32	707,56	0,37				193,67		41,93	
Итого за день			20,14	26,67	98,32	707,56		20,28				169,22		47,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_22

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	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,72	30,39	12,03	370,92					7		16	0,8
205	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,88		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
Итого за Завтрак			23,18	39,01	114,63	902,91	0,44				74,87	139	48,34	2
Итого за день			23,18	39,01	114,63	902,91		22,8			7	114,88	16	3,04

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_22

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														
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	15,87	8,58	4,49	161,85		1			28	189	30	3
388,06	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
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			20,8	9,69	61,85	423,65		1	2	0,36	28	189	32,64	1,5
Итого за день			20,8	9,69	61,85	423,65	0,12	0,66		0,36	24,52	16,6	30	3
Среднее за период			22,06	28,47	95,29	724,87	0,35	2		0,3	184,5	49	45,03	1
Итого за период			220,57	284,67	952,87	7248,73	3,47	21		2,98	845,03	494	450,28	6

Составил _____

Калькулятор5 _____

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_22

День: понедельник

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
255	Печень по-строгановски__	60/60	15,91	13,49	4,25	222		1,2	32,35			30,61		0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,91		9,2
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
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	28,2	134,4	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	55	4,4	1,32	26,4	132								0,22
Итого за Завтрак			36,92	28,54	124,58	919,4	0,91			1,11	200,98		315,36	
Итого за день			36,92	28,54	124,58	919,4		2,65	42,35	1,11		531,32		11,46

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: вторник

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленные (свин.)__	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,86						37,57		
389	Сок фруктовый__	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			22,64	35,05	97,33	793,86		31,28	22,67	0,2	88,03		66,66	
Итого за день			22,64	35,05	97,33	793,86			22,67	0,2		256,55		3,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_22

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Помидоры порционные_	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
291	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,16	33,85	93,25	751,1	0,25	9,8	42		54,16	284	80,9	2,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	45	3,6	1,08	21,6	108								0,18
Итого за Завтрак			37,28	35,5	157,15	1053,1		25	42		14	26	102,49	4,52
Итого за день			37,28	35,5	157,15	1053,1	0,44	9,93			68,21	286,8	20	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_22

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом_	100	12,69	21,09	4,06	256,69	0,09	1,16	128		51,69	86,7		
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
352,03	Кисель "Витошка"_"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			21,67	28,62	104,3	752,95		20	258	2,36	136,63		63,6	
Итого за день			21,67	28,62	104,3	752,95	0,74	43,06	258	2,36		212,62		46,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_22

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	12,48	18,63	7,36	247,28	0,04	0,93	72,56		44,03	97,36		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,86						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			26,81	29,59	89,97	733,27			72,56	0,02	192,55		27,46	
Итого за день			26,81	29,59	89,97	733,27		3,62	72,56	0,02		226,35		1,16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_22

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
291	Плов из бройлер-цыплят	300	29,16	33,85	93,25	751,1	0,25	9,8	42		54,16	284	80,9	2,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	45	3,6	1,08	21,6	108								0,18
Итого за Завтрак			36,88	35,4	155,25	1043,1		19,93	42	0,2	91,21		116,49	
Итого за день			36,88	35,4	155,25	1043,1			42	0,2		328,8		5,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина__	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,91		9,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	28,2	134,4	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Завтрак			31,13	47,18	115,7	1011,2	0,84	1,35		1,16	48,6	193	300,84	1
Итого за день			31,13	47,18	115,7	1011,2	1	3		1,16	7	417,67	20	11,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_22

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)			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														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,86						37,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
Итого за Завтрак			22,64	35,05	97,33	793,86		31,28	22,67	0,2	88,03		66,66	
Итого за день			22,64	35,05	97,33	793,86			22,67	0,2		256,55		3,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_22

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыплят_	250	24,3	28,21	77,71	625,92	0,21	8,17	35		45,14	236,67	67,42	2,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			32,52	30,58	163,41	1015,28			35		91,34		107,22	
Итого за день			32,52	30,58	163,41	1015,28		28,3	35			261,47		48,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	120	14,06	36,47	14,44	445,1					8		20	0,96
205	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,06		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
Итого за Завтрак			27,15	46,99	131,26	1058,34	0,5			0,02	95,58	167	54,74	3
Итого за день			27,15	46,99	131,26	1058,34		24,69		0,02	8	126,48	20	3,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: 5-11_Серов_22

День: пятница
 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														
637	Азу по-татарски (свинина)_	280	18,52	10,01	5,24	188,83		1			33	220	35	3
388,06	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
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			24,12	11,19	67,3	473,03		1	2	0,36	33	220	36,3	1,76
Итого за день			24,12	11,19	67,3	473,03	0,14	0,68		0,36	27,06	16,6	35	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: 5-11_Серов_22

День: суббота
 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														
	Помидоры порционные_	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,86						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Завтрак			28,39	35,6	113,74	888,91		26		0,02	20	26	27,6	2
Итого за день			28,39	35,6	113,74	888,91	0,43	1,46	12,62	0,02	55,12	50,31	28	2,39
Среднее за период			29,01	33,27	118,11	878,03	0,53	6		0,47	98,61	53	107,12	1
Итого за период			348,15	399,29	1417,32	10536,3	6,3	75		5,65	183,34	632	285,42	10

Составил _____ Калькуляторы _____ Утвердил _____



ИП Розенбах Е.О.
 Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью
 И.Семь Листов