

Согласовано:
директор МБОУ ООШ с. Филькино


_____/Н.Г. Кропотина /
« 9 » _____ 2023г.


Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.
_____/Е.О.Розенбах/
« 9 » _____ 2023г.


**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_23

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 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	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								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
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			31,27	30,47	86,38	748,84	0,29				561,08		55,14	
Итого за день			31,27	30,47	86,38	748,84		1,72	184			406,8		1,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 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	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.)	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	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			21,27	33,85	90,48	749,92		27,28	22,67	0,12	77,85		61,06	
Итого за день			21,27	33,85	90,48	749,92			22,67	0,12		233,49		2,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_23

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	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
	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
Итого за Завтрак			14,25	16,06	110,52	634,9	0,34				332,17		48,56	
Итого за день			14,25	16,06	110,52	634,9		21,12	30			159,8		45,91

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_23

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	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	11,41	18,97	3,66	231,01	0,07	1,05	115,2		46,51	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
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			19,75	25,52	90,81	664,82			115,2		124,05		59,44	
Итого за день			19,75	25,52	90,81	664,82		39,34	115,2			189,43		46,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_23

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									
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	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
	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	
Итого за Завтрак			26,69	24,99	113,69	790,41					0,02	116	166	18,05	1
Итого за день			26,69	24,99	113,69	790,41	0,13	0,26	22,38	0,02	45,47	45,43	19	20,98	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_23

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)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
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	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			25,16	39,23	86,48	802,03	0,25				489,24		49,15	
Итого за день			25,16	39,23	86,48	802,03		1,66	113,5			303		1,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_Серов_23

День: вторник
 Неделя: 2

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														
	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		
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	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			20,47	31,54	91,06	728,95		28,49	20,4	0,14	82,52		60,64	
Итого за день			20,47	31,54	91,06	728,95			20,4	0,14		223,61		2,95

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_Серов_23

День: среда
 Неделя: 2

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	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150/10	5,57	8,37	29,87	217,9								0,67
210	Омлет натуральный	120	11,15	19,87	2,11	231,72	0,1	0,23			79,1	173,3	12,35	2,05
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			22	29,99	98,68	746,18	0,39				206,85		43,99	
Итого за день			22	29,99	98,68	746,18		20,32				198,1		47,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_23

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
Завтрак														
	Зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					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	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			24,75	38,29	109,47	884,44		23,4		0,03	75,17	139	48,34	2
Итого за день			24,75	38,29	109,47	884,44				0,03	7	118,6	16	2,95

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_23

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
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			22,64	27,96	93,94	717,41	0,31			0,07	201,89	49	47,7	1
Итого за период			226,41	279,63	939,42	7174,14	3,13	1		0,67	2018,92	494	477,01	6

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
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	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			31,65	48,33	102,16	970,4	0,77	2,6		1,05	168,8	193	281,98	1
Итого за день			31,65	48,33	102,16	970,4	1	3		1,05	7	464,08	20	9,94

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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 рубленые (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		
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	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			24,18	35,59	108,33	849,99		32,65	22,67	0,22	101,44		75,2	
Итого за день			24,18	35,59	108,33	849,99			22,67	0,22		257,97		3,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_23

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														
	Икра кабачковая_тк	100	2,75	7,2	14,55	133,8	0,15	7		3,15	41	37	15	0,75
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят_	120	16,7	32,06	16,9	423,26			15,14		7	10,22	9	0,62
205	Рис припущенный с овощами	200	5,04	9,52	52,8	316,79	0,11	3,63			25,88	67,84		
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	55	4,4	1,32	26,4	132								0,22
Итого за Завтрак			32,31	50,47	149,15	1177,85		10,76	15,14	3,15	113,63		43,01	1
Итого за день			32,31	50,47	149,15	1177,85		1	15,14	3,15	7	117,86	9	3,17

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_23

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														
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом_	100	12,68	21,08	4,07	256,68	0,08	1,17	128		51,68	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	45	3,6	1,08	21,6	108								0,18
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			23,5	29,02	107,21	776,34			128		139,61		69,29	
Итого за день			23,5	29,02	107,21	776,34		43,12	128			215,42		46,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_Серов_23

День: пятница
 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														
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
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
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			29,45	32,25	89,97	768,33			93,56	0,02	292,55		32,96	
Итого за день			29,45	32,25	89,97	768,33		3,7	93,56	0,02		286,35		1,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_Серов_23

День: суббота
 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														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
265	Плов (свин.)	200	22	22,51	34,71	429,31	0,11	1,71			18,96	266,85	25,26	2,11
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			29,72	24,06	96,71	721,31		11,84		0,2	56,01		60,85	
Итого за день			29,72	24,06	96,71	721,31				0,2		311,65		4,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_23

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)			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														
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)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
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	35	2,8	0,84	16,8	84								0,14
Итого за Завтрак			32,91	49,78	103,61	994,39	0,77	1,45		1,05	193,17	193	277,84	1
Итого за день			32,91	49,78	103,61	994,39	1	3	31,5	1,05	7	466,88	20	10,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_23

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
Завтрак														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленые (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		
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	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			23,38	35,35	103,53	825,99		32,65	22,67	0,22	101,14		74,78	
Итого за день			23,38	35,35	103,53	825,99			22,67	0,22		257,97		3,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_23

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)			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														
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,22	31,59	87,03	701,03	0,23	9,15	39,2		50,55	265,07	75,51	2,58
210	Омлет натуральный	120	11,15	19,87	2,11	231,72	0,1	0,23			79,1	173,3	12,35	2,05
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	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			44,19	52,55	142,04	1176,75				39,2	143,25		108,82	
Итого за день			44,19	52,55	142,04	1176,75		9,51	39,2			441,17		6,33

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_23

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)			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														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
205	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,06		
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	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			23,82	40,83	140,85	1022,2	0,51				112,69	139	69,16	2
Итого за день			23,82	40,83	140,85	1022,2		43,36			7	147,06	16	47,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_23

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	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)_	290	19,18	10,37	5,43	195,57		2			34	228	37	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			24,11	11,48	62,79	457,37		2	2	0,36	34	228	32,64	1,5
Итого за день			24,11	11,48	62,79	457,37	0,12	0,66		0,36	24,52	16,6	37	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_23

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	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 рубленные из бройлер-цыплят_	120	16,7	32,06	16,9	423,26			15,14		7	10,22	9	0,62
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
	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			29,7	40,63	107,06	913,05		26		0,02	21	26	24,52	2
Итого за день			29,7	40,63	107,06	913,05	0,41	1,44	15,14	0,02	57,68	52,01	29	2,19
Среднее за период			29,08	37,53	109,45	887,83	0,49	16,15		0,52	125,37	65	95,92	1
Итого за период			348,92	450,34	1313,41	10653,97	5,93	193,74		6,29	504,49	779	151,05	10

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

