

Согласовано:  
директор МБОУ ООШ с. Филькино



\_\_\_\_\_  
/Н.Г. Кропотина /

«01» сентября 2023г.

Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.



\_\_\_\_\_  
/Е.О.Розенбах/

«1» сентября 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

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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	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
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08				10,16		14,64 1,04
6	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
<b>Итого за Завтрак</b>			30,61	30,4	81,68	726,44	0,27					558,54		51,48
<b>Итого за день</b>			30,61	30,4	81,68	726,44		1,7	184				406,8	1,57

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

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
<b>Завтрак</b>														
8	Огурец свеж.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	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			22,6	33,99	99,88	794,71		27,32	22,67	0,12	82,93		68,38	
<b>Итого за день</b>			22,6	33,99	99,88	794,71			22,67	0,12		233,48		3,4

## 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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	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												
5	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	44,8	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>			13,45	15,27	87,32	537,54	0,28				300,17		30,56	
<b>Итого за день</b>			13,45	15,27	87,32	537,54		1,12	30			137,8		1,91

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
<b>Завтрак</b>														
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	1762,49	2,16	214,49	0,02	0,56	84,44		62,25	98,93		
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			19,26	1768,24	66,11	550,94			84,44		107,78		41,44	
<b>Итого за день</b>			19,26	1768,24	66,11	550,94		18,85	84,44			188,33		2,13

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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	
<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога_	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1	
12	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	8,42	33,78	237,7									
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	
5	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	44,8	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08	
<b>Итого за Завтрак</b>			26,69	24,98	113,69	790,4					0,02	116	166	18,05	1
<b>Итого за день</b>			26,69	24,98	113,69	790,4	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 приготавливаемых 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)			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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			24,5	39,16	81,78	779,63	0,23				486,7		45,49	
<b>Итого за день</b>			24,5	39,16	81,78	779,63		1,64	113,5			303		1,35

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_Серов\_23

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
<b>Завтрак</b>														
9	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12	1
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>			20,7	33,67	86,82	731,91		15	22,67		8	16	52,24	2,48
<b>Итого за день</b>			20,7	33,67	86,82	731,91	0,34	21,28			63,75	208,28	12	1

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

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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9								0,67
210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	35	2,35	0,25	16,45	78,4	0,07	0,07			8,89		12,81	0,91
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			20,61	27,58	77,65	640,71	0,34				169,52		26,79	
<b>Итого за день</b>			20,61	27,58	77,65	640,71		0,31				161,65		3,86

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	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)_	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>			193,68	463,37	271,4	6109,45		22,91		0,67	492,92	2087	296,88	32
<b>Итого за день</b>			193,68	463,37	271,4	6109,45		1		0,67	101	290,29	245	18,74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			23,46	11,14	62,61	450,63		1	2	0,36	33	220	32,64	1,5
<b>Итого за день</b>			23,46	11,14	62,61	450,63	0,12	0,66		0,36	24,52	16,6	35	3
<b>Среднее за период</b>			39,56	244,78	102,89	1211,24	0,48	2		0,12	233,23	249	66,4	4
<b>Итого за период</b>			395,56	2447,8	1028,94	12112,36	4,79	17		1,17	2332,3	2489	663,95	37

Составил

Калькулятор3

Утвердил



**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

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,51</b>	<b>47,95</b>	<b>87,96</b>	<b>901,6</b>	<b>0,71</b>	<b>2,56</b>		<b>1,05</b>	<b>163,42</b>	<b>193</b>	<b>274,24</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,51</b>	<b>47,95</b>	<b>87,96</b>	<b>901,6</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		<b>1,05</b>	<b>7</b>	<b>464,08</b>	<b>20</b>	<b>9,38</b>

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

№ 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
<b>Завтрак</b>														
8	Огурец свеж.порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленые (свин.)__	110	10,97	29,78	11,19	355,3	0,08	1,34	24,94		40,28	124,27	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						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
5	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	28,2	134,4	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
6	Хлеб ржаной	55	4,4	1,32	26,4	132								0,22
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,84</b>	<b>38,97</b>	<b>126,05</b>	<b>964,68</b>		<b>32,79</b>	<b>24,94</b>	<b>0,22</b>	<b>108,39</b>		<b>81,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,84</b>	<b>38,97</b>	<b>126,05</b>	<b>964,68</b>			<b>24,94</b>	<b>0,22</b>		<b>269,26</b>		<b>4,19</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Завтрак</b>														
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
38,3	Ризотто_	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
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	45	3,6	1,08	21,6	108								0,18
<b>Итого за Завтрак</b>			25,5	36,74	121,7	917,83	0,41	1			64,34		26,59	1
<b>Итого за день</b>			25,5	36,74	121,7	917,83		3,39	12,62		6	72,4	8	2,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Завтрак</b>														
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом_	100	12,69	21,09	4,07	256,69	0,09	1,17	128		51,69	86,7		
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			20,04	27,56	67,31	596,59			128		104,32		46,58	
<b>Итого за день</b>			20,04	27,56	67,31	596,59		23,1	128			193,42		2,28



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11\_Серов\_23

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)			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
<b>Завтрак</b>														
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	12,48	18,63	7,38	247,28	0,03	0,93	72,58		44,03	97,38		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
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
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			28,21	30,43	98,76	781,76			72,58	0,02	195,75		31,12	
<b>Итого за день</b>			28,21	30,43	98,76	781,76		3,64	72,58	0,02		230,55		1,42

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
<b>Завтрак</b>														
265	Плов (свин.)	280	30,8	31,51	48,59	601,03	0,15	2,39			26,54	373,59	35,35	2,95
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			35,95	32,53	96,79	822,63					37,6		52,65	
<b>Итого за день</b>			35,95	32,53	96,79	822,63		2,5				376,39		4,39

## 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,37</b>	<b>49,28</b>	<b>87,01</b>	<b>913,59</b>	<b>0,7</b>	<b>1,41</b>		<b>1,05</b>	<b>187,64</b>	<b>193</b>	<b>269,89</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,37</b>	<b>49,28</b>	<b>87,01</b>	<b>913,59</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>31,5</b>	<b>1,05</b>	<b>7</b>	<b>466,88</b>	<b>20</b>	<b>9,65</b>

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
9	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
274	Зразы рубленые (свин.)	120	11,96	32,48	12,2	387,6	0,08	1,46	27,2		43,94	135,56	19,7	0,74
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,22</b>	<b>40,32</b>	<b>96,46</b>	<b>844,45</b>		<b>25</b>	<b>27,2</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>55,52</b>	<b>2,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,22</b>	<b>40,32</b>	<b>96,46</b>	<b>844,45</b>	<b>0,37</b>	<b>21,52</b>			<b>72,05</b>	<b>237,13</b>	<b>20</b>	<b>1</b>

## 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
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2		50,55	265,08	75,52	2,58
210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>			41,12	50,5	127,65	1088,65			39,2		131,27		100,06	
<b>Итого за день</b>			41,12	50,5	127,65	1088,65		9,46	39,2			426,73		5,6

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
<b>Завтрак</b>														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	195,5	506,5	200,5	6182,17					112		272	13,33
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			211,03	515,65	289,57	6733,75	2,57	1		0,77	546,39	2319	316,27	36
<b>Итого за день</b>			211,03	515,65	289,57	6733,75		5,59		0,77	112	271,48	272	20,41

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
637	Азу по-татарски (свинина)_	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
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
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,22</b>	<b>12,88</b>	<b>68,19</b>	<b>504,5</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,36</b>	<b>38</b>	<b>257</b>	<b>36,3</b>	<b>1,76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,22</b>	<b>12,88</b>	<b>68,19</b>	<b>504,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,68</b>		<b>0,36</b>	<b>27,06</b>	<b>16,6</b>	<b>41</b>	<b>4</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Икра кабачковая_тук	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят_	110	15,31	29,39	15,49	387,99			13,88		6	9,37	9	0,57
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						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
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	25	2	0,6	12	60								0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,91</b>	<b>44,77</b>	<b>109,32</b>	<b>955,17</b>		<b>8,42</b>	<b>13,88</b>	<b>3,19</b>	<b>93,29</b>		<b>35,15</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,91</b>	<b>44,77</b>	<b>109,32</b>	<b>955,17</b>		<b>1</b>	<b>13,88</b>	<b>3,19</b>	<b>6</b>	<b>88,16</b>	<b>9</b>	<b>2,63</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>44,16</b>	<b>77,3</b>	<b>114,73</b>	<b>1335,43</b>	<b>0,62</b>	<b>9,59</b>		<b>0,56</b>	<b>144,29</b>	<b>249</b>	<b>110,49</b>	<b>4</b>
<b>Итого за период</b>			<b>529,92</b>	<b>927,58</b>	<b>1376,77</b>	<b>16025,2</b>	<b>7,47</b>	<b>115,06</b>		<b>6,66</b>	<b>731,52</b>	<b>2988</b>	<b>325,92</b>	<b>45</b>

Составил

Калькулятор3

Утвердил



ИП Розенбах Е.О.  
 Всего прошито, пронумеровано и  
 скреплено печатью  
 7 (Семь) листов  
 Д.Розенбах, Е.О./