

Согласовано:
директор МБОУ ООШ с. Филькино



Н.Т. Кропотина /

2023г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.



Е.О.Розенбах/

« 1 » 2023г.

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

Сезон: Осень-Зима-Весна

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

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
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
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
Итого за Завтрак			29,94	30,33	76,98	704,04	0,25				556		47,82	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
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)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
693	Шанежка с наливкой_	50	4,15	3,79	24,72	149,65			4,09			42,65		0,75
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	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.			36,07	51,81	134,12	1156,89	0,93	3		0,88	90,49	193	282,79	1
Итого за день			66,01	82,14	211,1	1860,93	1	24,68	188,09	0,88	7	896,84	20	12,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
7,05	Бутерброды горячие с сыром 30/5/15_	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
	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
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			21,64	29,49	107,55	781,8					426,9		46,84	
Обед.														
8	Огурец свеж.порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
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	150	5,46	5,79	30,47	195,71						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
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
Итого за Обед.			25,13	41,95	117,87	948,55		43,43	24,94	0,22	137,1		91,84	
Итого за день			46,77	71,44	225,42	1730,35		45,06	167,53	0,22		606,32		6,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
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	
	Фрукт свежий	1													
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	
Итого за Завтрак			13,45	15,27	87,32	537,54	0,28				300,17			30,56	
Обед.															
	Суп-лапша домашняя с курой_	200	2,39	2,47	21,65	153,77	0,07	14,76		0,17	11,88	48,97	20,09	0,77	
288	Курица отварная_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06	
38,3	Ризотто_	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9			
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	
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	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08	
Итого за Обед.			27,52	27,04	130,01	882,05		22,77	65,76	0,55	104,14			57,29	2
Итого за день			40,97	42,31	217,33	1419,59		23,89	95,76	0,55	13	343,49	18	5,33	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
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
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	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			19,59	27,28	89,31	681,09		1,66	164,96	0,09	499,75	47	58,91	1
Обед.														
96.02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
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
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
424	Булочка домашняя	75	5,51	4,88	42,3	234,23								
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
Итого за Обед.			28,45	1776,48	148,68	963,03		20	214,44	2,36	127,78		56,01	
Итого за день			48,04	1803,76	237,99	1644,12		20	379,4	2,45	7	597,71	17	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7								
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
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
Итого за Завтрак			41,23	49,99	172,44	820,33	0,26			0,18	253,93		19,71	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	90	15,12	15,93	2,7	214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35
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
693	Шанежка с наливкой_	75	6,23	5,69	37,08	224,48			6,14			63,98		1,13
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
Итого за Обед.			38,36	32,31	136,33	969,85		1	17,56	0,05	117,09		78,44	1
Итого за день			79,59	82,3	308,77	1790,18		148,82	35,74	0,23	21	238,79	7	26,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	7,52	11,72	37,05	285								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
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	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			24,5	39,16	81,78	779,63	0,23				486,7		45,49	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
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)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
406	Гребешок с повидлом_	50	3,3	5,04	17,96	130,36				0,04		1,9		0,4
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	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.			35,22	53,06	127,36	1137,6	0,85	3		0,92	82,36	193	270,04	1
Итого за день			59,72	92,22	209,14	1917,23	1	26,34	113,5	0,92	7	752,29	20	12,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,58	104,45	0,95
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	50	4	1,2	24	120								0,2
Итого за Завтрак			20,59	21,46	100,22	674,93		20,35	154,96	0,42	508,06		166,37	
Обед.														
9	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12	1
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Бифштекс рубленный (свин.)_	100	22,3	17,87	0,4	247					12		29	
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
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
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
Итого за Обед.			38,48	31,69	129,25	949,19		35	130	2,38	20	260	40,07	2,49
Итого за день			59,07	53,15	229,47	1624,12		35	284,96	2,8	20	549,68	41	6,71

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
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												
Итого за Завтрак			22,35	30,2	86,98	708,8	0,37				196,78		26,79	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21	64,73	2,21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
412	Пицца с сыром Школьная	75	9,12	9,87	28,86	242,09	0,14	0,36	8,85	0,02	17,31	56,1	18,62	0,96
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Обед.			45,8	42,31	195,54	1295,24			42,45	0,1	116,61		120,82	
Итого за день			68,15	72,51	282,52	2004,04		137,74	42,45	0,1		486,12		9,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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														
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	200/10	8,31	13,13	37,63	303								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
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	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			22,08	22,92	83,71	630,92	0,19	0,74			322,05		23,84	
Обед.														
	Зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
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	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
Итого за Обед.			198,1	466,38	306,16	6271,24		27,36		0,67	511,15	2087	313,7	32
Итого за день			220,18	489,3	389,87	6902,16		1	42	0,67	101	440,16	245	21,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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														
7,01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57	11,35	0,59
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
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	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			18,1	21,76	109,48	706,4					205,56		51,97	
Обед.														
	Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	200/10	1,71	2,22	15,99	121,15	0,07	6,42			360,48	43,5	17,71	0,7
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	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
Итого за Обед.			28,22	13,86	93,94	651,26		7,12	2	1,2	33	220	120,07	3
Итого за день			46,32	35,62	203,42	1357,66		27,4	84,19	1,2	33	439,17	35	7,57
Среднее за период			73,48	282,48	251,5	2225,04	1,07	7		1	551,69	300	194,94	5
Итого за период			734,82	2824,75	2515,03	22250,38	10,65	66		10,02	5516,89	3000	949,37	46

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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)			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	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100					
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		22	76,8		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			400	240	22	0,32
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			125,78	90	14	0,13
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48					10,16		14,64	1,04
Итого за Завтрак			32,4	33,19	90,5	794,3	0,27				558,54		51,48	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина	70/70	14,9	39,47	4,05	432,6	1	3		0,06	9	8,12	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,91		9,2
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
693	Шанежка с наливкой	100	8,31	7,59	49,44	299,31			8,19			85,31		1,51
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Обед.			49,04	65,74	194,09	1576,7	1,32	3		1,17	125,68	226	384,46	1
Итого за день			81,44	98,93	284,59	2371	1	25,4	192,19	1,17	9	060,27	23	16,92

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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)			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 из риса с маслом	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
7.07	Бутерброды горячие с сыром_70	40/10/20	7,81	11,64	20,8	219,8	0,05	0,09	88,2		195,21	134,83	13,24	0,69
	Фрукт свежий	1												
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
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
Итого за Завтрак			19,7	27,05	108,88	757,6					346,95		42,22	
Обед.														
8	Огурец свеж.порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
82.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Бифштекс рубленый (свин.)	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13		31	
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	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	25	2	0,6	12	60								0,1
Итого за Обед.			39,18	32,47	109,21	880,76		40,76		0,2	89,32	269	72,35	4
Итого за день			58,88	59,52	218,09	1638,36		42,39	106,36	0,2	13	433,6	31	5,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,08								1,09
	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	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
Итого за Завтрак			15,86	17,96	101,35	628,03	0,33				329,97		34,22	
Обед.														
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	25,11	0,96
295	Котлеты рубленые 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		
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
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
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,08	6,58	19,24	161,4	0,1	0,24	5,9	0,02	11,54	37,4	12,42	0,64
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
Итого за Обед.			31,88	46,23	162,06	1240,57		23,94	20,52	0,61	109,23		75,97	1
Итого за день			47,74	64,19	263,41	1868,6		25,08	50,52	0,61	6	324,03	8	6,09

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
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
5	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,17	11,75	56	0,05	0,05			6,35		9,15	0,65
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			20,57	29,73	94,83	730,19		1,67	164,96	0,11	501,1	58	62,72	1
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	120	15,62	2349,98	2,88	285,98	0,03	0,75	112,59		83	131,9		
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,14
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
424	Булочка домашняя	100	7,34	6,5	56,4	312,3								
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Обед.			36,93	2366,93	181,79	1208,84		20	242,59	2,36	161,62		69,37	
Итого за день			57,5	2396,66	276,62	1939,03		20	407,55	2,47	8	655,21	21	5,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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)			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														
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком_180/20	180/20	31,86	18,98	35,27	440,09			131,04			433,8		1,31
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98								
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
Итого за Завтрак			44,98	30,98	123,11	951,27	0,24	1,04			402,96		67,16	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
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	50	4	1,2	24	120								0,2
Итого за Обед.			40,36	32,05	149,36	1024,15		1	12,69	0,09	111,74		50,35	2
Итого за день			85,34	63,03	272,47	1975,42		1	143,73	0,09	23	537,48	8	6,86

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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)			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_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
15	Сыр (порциями)	25	6,6	6,65		87,65	0,05	0,2	52,5		250	150	13,75	0,2
	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
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	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			23,06	25,54	101,04	725,66	0,22				439,49		49,8	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81
265	Плов (свин.)_	300	33	33,76	52,06	643,96	0,16	2,56			28,43	400,28	37,88	3,16
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	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Обед.			43,91	42,75	124,29	1057,83	0,47			0,21	76,73		101,66	
Итого за день			66,97	68,29	225,33	1783,49		38,39	82,5	0,21	1	793,18	2	8,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Завтрак			29,75	43,66	104,8	933,82	0,3				542,08		55,98	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
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
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
406	Гребешок с повидлом	100	6,6	10,08	35,92	260,72				0,08		3,8		0,8
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	55	4,4	1,32	26,4	132								0,22
Итого за Обед.			46,4	62,95	187,19	1512,31	1,19	3		1,24	109,06	193	359,24	1
Итого за день			76,15	106,61	291,99	2446,13	1	28,62	124	1,24	7	903,8	20	16,63

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,62	129,32	1,18
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	35	2,8	0,84	16,8	84								0,14
Итого за Завтрак			20,66	22,57	99,16	681,7		20,35	154,96	0,52	536,03		190,61	
Обед.														
9	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Бифштекс рубленный (свин.)	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13		31	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
424	Булочка с маком	100	7,32	6,48	56,4	312,28								
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Обед.			48,6	40,29	187,28	1297,74		45	130	2,36	27	295	38,92	2,34
Итого за день			69,26	62,86	286,44	1979,44		45	284,96	2,88	27	589,48	51	6,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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)			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	250/10	9,05	13,62	48,53	354,08								1,09
210	Омлет натуральный	140	13,01	23,18	2,46	270,34	0,13	0,27			92,27	202,17	14,41	2,39
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	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			28,68	38,13	108,69	892,42	0,48				247,92		35,79	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
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
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,16	13,16	38,48	322,79	0,19	0,48	11,8	0,03	23,08	74,8	24,83	1,28
Итого за Обед.			54,59	51,18	224,13	1514,63			51	0,12	139,23		141,89	
Итого за день			83,27	89,31	332,82	2407,05		169,65	51	0,12		595,44		11,67

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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)			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 молочная Геркулес с маслом	250/10	10,29	16,26	46,59	375,14								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
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	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			24,06	26,05	92,67	703,06	0,19	0,74			322,47		23,98	
Обед.														
	Зеленый горошек	100	6,6		15,4	89,2		1		0,05	2	6,2	2,1	0,05
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
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
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	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Обед.			224,29	519,35	355,44	7057,41		29,28		0,82	572,62	2319	363,48	36
Итого за день			248,35	545,4	448,11	7760,47		1	42	0,82	112	494,26	272	24,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
7,01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57	11,35	0,59
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
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	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			19,53	24,34	119,71	776,4					209,3		53,01	
Обед.														
	Кукуруза консервированная	100	2,85	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,8
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	250/10	2,12	2,75	19,8	150	0,09	7,95			446,31	53,86	21,93	0,87
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	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
Итого за Обед.			34,46	16,78	112,19	782,7		8,65	2	1,76	38	257	166,73	4
Итого за день			53,99	41,12	231,9	1559,1		28,96	85,76	1,76	38	574,43	41	9,36

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,69	13,68	54,89	386,26								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Завтрак			26,84	38,85	113,77	912,56	0,28				442,9		51,88	
Обед.														
	Икра кабачковая_тук	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	25,11	0,96
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 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
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	35	2,8	0,84	16,8	84								0,14
Итого за Обед.			35,78	49,2	163,29	1279,66		27,96	42,62	3,4	290,82		88,5	1
Итого за день			62,62	88,05	277,06	2192,22		29,63	155,62	3,4	6	559,32	8	6,4
Среднее за период			82,63	307	284,07	2493,36	1,18	6		1,25	602,79	301	219,31	5
Итого за период			991,51	3683,97	3408,83	29920,31	14,1	77		14,97	233,52	3617	631,77	56

Составил _____ КалькуляторЗ

Утвердил _____



ИП Розенбах Е.О.
Всего прелито, пронумеровано и скреплено печатью