

Согласовано:  
директор МБОУ ООШ с. Филькино

 / Н.Г. Кропотина /

« 23 »  2024г



Утверждаю:  
И.И. Седышев Владимир Игоревич



/ В.И.Седышев /

2024г.

**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\_24

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>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
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>			<b>26,56</b>	<b>30,91</b>	<b>89,54</b>	<b>739,49</b>	<b>0,4</b>				<b>567,78</b>		<b>61,01</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26,56</b>	<b>30,91</b>	<b>89,54</b>	<b>739,49</b>		<b>1,76</b>	<b>104</b>			<b>331,5</b>		<b>2,05</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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>														
274	Зразы рубленные из свинины	90	6,68	18,12	6,82	216,21	0,07	0,82	15,19		24,5	75,62	10,99	0,43
	Икра кабачковая_тк	30	0,83	2,16	4,37	40,14	0,05	2,1		0,95	12,3	11,1	4,5	0,23
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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,65</b>	<b>26,93</b>	<b>105,38</b>	<b>739,26</b>			<b>15,19</b>	<b>0,95</b>	<b>96,51</b>		<b>64,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>20,65</b>	<b>26,93</b>	<b>105,38</b>	<b>739,26</b>		<b>23,06</b>	<b>15,19</b>	<b>0,95</b>		<b>182,03</b>		<b>3,24</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_24

День: среда  
 Неделя: 1

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
<b>Завтрак</b>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
338	Фрукт свежий	1												
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,2</b>	<b>16,48</b>	<b>97,69</b>	<b>611,31</b>	<b>0,45</b>				<b>191,01</b>		<b>27,33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19,2</b>	<b>16,48</b>	<b>97,69</b>	<b>611,31</b>		<b>2,87</b>	<b>100</b>			<b>81,05</b>		<b>2,81</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_24

День: четверг  
 Неделя: 1

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
<b>Завтрак</b>														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,6	1,05		250,89		1,05
312	Пюре картофельное_	150	3,07	4,8	20,47	137,27	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,97
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,78</b>	<b>22,1</b>	<b>92,77</b>	<b>714,37</b>	<b>0,51</b>			<b>1,05</b>	<b>164,47</b>		<b>99,44</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,78</b>	<b>22,1</b>	<b>92,77</b>	<b>714,37</b>		<b>18,41</b>	<b>18,6</b>	<b>1,05</b>		<b>340,29</b>		<b>4,36</b>

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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	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_	150	23,67	15,66	25,02	348,45					194	276	32	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
1	Манник	90	5,76	7,2	45,18	270	0,09	0,09	11,79	0,45	32,22	30,96	6,12	0,72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			35,86	29,52	128,48	926,05				0,49	194	276	31,27	1
<b>Итого за день</b>			35,86	29,52	128,48	926,05	0,3	0,41	20,19	0,49	122,1	77,56	32	2,13

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			24	35,51	89,68	770,49	0,38				468,98		55,51	
<b>Итого за день</b>			24	35,51	89,68	770,49		1,68	103			273		1,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный_	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			21,16	30,65	103,17	766,34								
<b>Итого за день</b>			21,16	30,65	103,17	766,34		21,05	16,88		18	179,33	2	3,06

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Фрукт свежий	1												0,18
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								
<b>Итого за Завтрак</b>			17,1	24,13	82,89	618,13	0,27				457,71		25,59	
<b>Итого за день</b>			17,1	24,13	82,89	618,13		0,3	143,04			235,52		2,53

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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>														
234	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	90	15,29	5,27	7,21	137,92		0,61	14,77			99,36		
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
<b>Итого за Завтрак</b>			27,47	13,37	115,13	684,71	0,5				95,73		49,43	
<b>Итого за день</b>			27,47	13,37	115,13	684,71		23,47	14,77			214,26		2,64

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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	18,51	10,05	5,25	188,85		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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
<b>Итого за Завтрак</b>			26,41	11,19	82,23	535,85		1	2	0,36	33	220	45,83	2,24
<b>Итого за день</b>			26,41	11,19	82,23	535,85	0,29	0,74		0,36	58,72	16,6	35	3
<b>Среднее за период</b>			24,62	24,08	98,7	710,6	0,43			0,29	230,99	51	52,11	
<b>Итого за период</b>			246,19	240,79	986,96	7106	4,26	1		2,85	2309,94	510	521,13	4

Составил \_\_\_\_\_

Калькулятор5\_

Утвердил \_\_\_\_\_



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: понедельник  
Неделя: 1Сезон: 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														
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	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			32,51	48,06	107,5	986,71	0,95	2,64		1,06	195,85	193	285,8	1
Итого за день			32,51	48,06	107,5	986,71	1	3		1,06	7	461,66	20	10,05

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: вторник  
Неделя: 1Сезон: 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														
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85					37,57			
	Икра кабачковая_тк	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			25,77	32,58	132,64	917,36			16,88	1,9	126,75		78,69	
Итого за день			25,77	32,58	132,64	917,36		25,29	16,88	1,9		207,79		4,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: среда  
 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,01	Биточек (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28	2,43
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88							0,24	
Итого за Завтрак			28,02	40,47	149,84	1067,94	0,7				136,09	139	51,88	2
Итого за день			28,02	40,47	149,84	1067,94		6,22			7	65,33	16	3,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: четверг  
 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,67	1,17		278,77		1,17
312	Пюре картофельное_	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,16
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			28,36	24,62	94,68	753,12	0,76	20		3,52	167,81		99,68	
Итого за день			28,36	24,62	94,68	753,12	0,76	21,98	150,67	3,52		382,69		3,91



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_24

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)			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					0,05	7	6,96	20	0,11
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85	1	3					37,57		
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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14				36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44									0,12
Итого за Завтрак			29,17	44,32	99,5	908,65	0,54	2,64			0,05	177,27	193	41,05	1
Итого за день			29,17	44,32	99,5	908,65	1	3			0,05	7	134,53	20	1,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_24

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)			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															
265	Плов со свининой	280	30,8	31,52	48,6	601,04	0,16	2,4			26,53	373,62	35,38	2,96	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94	
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66									0,18
Итого за Завтрак			40,01	32,72	123,16	938,24						81,57		70,26	
Итого за день			40,01	32,72	123,16	938,24		2,61				376,42		5,36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: понедельник  
 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
<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	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28	2,43
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			34,33	46,04	138,63	1095,71	1,1	1,46		1,06	98,55	193	290,15	1
<b>Итого за день</b>			34,33	46,04	138,63	1095,71	1	3		1,06	7	374,46	20	11,29

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: вторник  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Огурец свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленные из свинины	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			22,95	31,91	111,16	817,48			31,05	16,88	0,2	110,91	14	75,22
<b>Итого за день</b>			22,95	31,91	111,16	817,48			16,88	0,2	18	227,59	2	3,66

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,16	33,84	93,24	751,12	0,24	9,82	42		54,16	284,02	80,92	2,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	16,1	77								0,21
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>38,72</b>	<b>35,09</b>	<b>170,1</b>	<b>1099,32</b>			<b>42</b>		<b>110,16</b>		<b>116,01</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,72</b>	<b>35,09</b>	<b>170,1</b>	<b>1099,32</b>		<b>10,03</b>	<b>42</b>			<b>286,82</b>		<b>5,19</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	100	16,99	5,86	8,01	153,24		0,68	16,41			110,4		
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,36</b>	<b>15,31</b>	<b>113,74</b>	<b>700,65</b>	<b>0,46</b>				<b>99,59</b>		<b>27,33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,36</b>	<b>15,31</b>	<b>113,74</b>	<b>700,65</b>		<b>6,81</b>	<b>16,41</b>			<b>175,73</b>		<b>1,93</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11\_Серов\_24

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	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	21,6	11,72	6,12	220,32		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	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
<b>Итого за Завтрак</b>			31,26	13,08	94,54	620,12		2	2	0,36	38	257	53,88	2,72
<b>Итого за день</b>			31,26	13,08	94,54	620,12	0,37	0,78		0,36	71,04	16,6	41	4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_Серов\_24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
255	Печень по-строгановски_	50/50	13,27	11,24	3,54	185		1	26,97			25,52		0,07
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			27,27	19,17	100,52	694,25		11,17	26,97	0,2	94,81		42,03	
<b>Итого за день</b>			27,27	19,17	100,52	694,25			26,97	0,2		107,89		2,53
<b>Среднее за период</b>			30,56	31,95	119,67	883,3	0,67	10,22		0,7	122,53	82	102,67	1
<b>Итого за период</b>			366,73	383,37	1436,01	10599,55	8,07	122,68		8,35	1470,4	989	231,98	9

Составил \_\_\_\_\_

Калькулятор5 \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_



ИП Седых В. И.  
 Всего прошито, пронумеровано  
 и скреплено печатью, вложено  
 7 (семь) листов

Подпись \_\_\_\_\_