

Согласовано:
директор МБОУ ООШ с. Филькино

Утверждаю:
И.П. Седышев Владимир Игоревич



/Н.Г. Кропотина

«20» августа 2024г.



/ В.И.Седышев/
«20» августа 2024г.

**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_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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | 26,56 | 30,91 | 89,54 | 739,49 | 0,4 | | | | 567,78 | | 61,01 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 0,68 | 0,68 | 2,08 | 18,55 | | 0,3 | | | | 11,01 | | 0,26 |
| 371 | Гренки_ | 20 | 1,32 | 0,12 | 8,71 | 41,34 | | | | | | | | |
| 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 | 8,24 | 8,91 | 37,13 | 260,76 | | | | 0,84 | | 303,92 | | 6,86 |
| 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 Обед. | | | 33,15 | 44,72 | 131,15 | 1053,45 | 1,01 | 3 | | 0,89 | 99,56 | 193 | 267,93 | 12,4 |
| Итого за день | | | 59,71 | 75,63 | 220,69 | 1792,94 | 1 | 23,44 | 104 | 0,89 | 7 | 717,39 | 20 | 12,4 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,02 | Каша вязкая молочная из риса с маслом_ | 200/10 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,04 | 0,14 | 6,59 | | 15,71 | 18,9 | 4,37 | 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 |
| 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 |
| 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 | | | 25,38 | 29,73 | 132,07 | 891,4 | | | | | 462,01 | | 63,68 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий порционный_ | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,06 | 6 | | 0,12 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_ | 200/10 | 1,72 | 4,88 | 19,31 | 127,81 | 0,02 | 10,68 | | | 35,52 | 39 | 18,66 | 0,88 |
| 274 | Зразы рубленые 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 |
| 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 | 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 Обед. | | | 24,42 | 30,03 | 137,5 | 908,93 | | 37,68 | 15,19 | 0,12 | 147,77 | | 95,53 | |
| Итого за день | | | 49,8 | 59,76 | 269,57 | 1800,33 | | 39,41 | 157,78 | 0,12 | | 539,45 | | 7,86 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Район: 1-4_СеровДОВЗ_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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 19,2 | 16,48 | 97,69 | 611,31 | 0,45 | | | | 191,01 | | 27,33 | |
| 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 |
| 268,01 | Биточек (свинина)_ | 90 | 10,56 | 27,34 | 10,83 | 333,84 | | | | | 6 | | 15 | 0,72 |
| | Ризотто_ | 150 | 3,8 | 7,14 | 39,6 | 237,59 | 0,08 | 2,72 | | | 19,41 | 50,9 | | |
| 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 |
| Итого за Обед. | | | 26,41 | 38,31 | 160,5 | 1125 | | 18,26 | 2 | 0,53 | 129,15 | 126 | 80,81 | 2 |
| Итого за день | | | 45,61 | 54,79 | 258,19 | 1736,31 | | 21,13 | 102 | 0,53 | 6 | 197,52 | 15 | 7,02 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Район: 1-4_СеровДОВЗ_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 | 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 |
| 175,01 | 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 | 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 | | | 22,53 | 27,28 | 109,03 | 766,69 | | 1,76 | 164,96 | 0,09 | 534,57 | 47 | 75,34 | 1 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,02 | Рассольник ленинградский на курином бульоне_ | 200/10 | 2,95 | 2,71 | 25,26 | 115,4 | 0,05 | 4,43 | | | 15,39 | 29,87 | 12,75 | 0,48 |
| 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 |
| 352 | Кисель "Витошка"_ | 200 | | | 24 | 95 | 0,3 | 20 | 130 | 2,35 | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 50 | 3,67 | 3,25 | 28,2 | 156,15 | | | | | | | | |
| 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 Обед. | | | 35,03 | 28,14 | 159,83 | 1042,92 | | 20 | 148,6 | 3,4 | 182,41 | | 111,34 | |
| Итого за день | | | 57,56 | 55,42 | 268,86 | 1809,61 | | 20 | 313,56 | 3,49 | 7 | 742,56 | 17 | 8,1 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 35,86 | 29,52 | 128,48 | 926,05 | | | | 0,49 | 194 | 276 | 31,27 | 1 |
| 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 | 11,41 | | 21 | 7,67 | 7 | 1,35 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,47 | 195,71 | | | | | | 31,31 | | |
| 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 | 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 Обед. | | | 34,06 | 26,64 | 126,08 | 856,57 | | 1 | 11,41 | 0,08 | 120,99 | | 46,93 | 1 |
| Итого за день | | | 69,92 | 56,16 | 254,56 | 1782,62 | 0,85 | 130,3 | 31,6 | 0,57 | 243,09 | 157,7 | 39 | 6,02 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,01 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10 | 6,07 | 9,47 | 29,93 | 230,19 | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | 24 | 35,51 | 89,68 | 770,49 | 0,38 | | | | 468,98 | | 55,51 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 0,54 | 0,54 | 1,66 | 14,84 | | 0,24 | | | | 8,81 | | 0,21 |
| 371 | Гренки | 20 | 1,32 | 0,12 | 8,71 | 41,34 | | | | | | | | |
| 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 | 8,24 | 8,91 | 37,13 | 260,76 | | | | 0,84 | | 303,92 | | 6,86 |
| 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 |
| Итого за Обед. | | | 30,55 | 44,26 | 114,69 | 974,94 | 0,91 | 3 | | 0,89 | 84,25 | 193 | 258,57 | 1 |
| Итого за день | | | 54,55 | 79,77 | 204,37 | 1745,43 | 1 | 23,26 | 103 | 0,89 | 7 | 656,69 | 20 | 11,75 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_ | 200/10 | 5,34 | 6,18 | 25,79 | 179,64 | 0,09 | | | 0,42 | 119,37 | 155,58 | 104,46 | 0,96 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | | 21,27 | 20,92 | 105,64 | 690,14 | | | | 0,42 | 539,75 | | 178,31 | | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_ | 200/10 | 1,72 | 4,88 | 19,31 | 127,81 | 0,02 | 10,68 | | | 35,52 | 39 | 18,66 | 0,88 | |
| 71 | Огурец свежий 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 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_ | 50 | 1,5 | 9,67 | 3,5 | 108 | | | | | 45 | 34 | 6 | | |
| 352 | Кисель "Витошка"_ | 200 | | | 24 | 95 | 0,3 | 20 | 130 | 2,35 | | | | | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 8,8 | 1,1 | 57,2 | 264 | 0,43 | 0,23 | | | 61,6 | | 40,28 | 2,43 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,35 | 16,1 | 77 | | | | | | | | 0,21 | |
| Итого за Обед. | | | 27,77 | 41,98 | 159,3 | 1114,95 | | | 20 | 146,88 | 2,47 | 149,77 | 34 | 81,02 | |
| Итого за день | | | 49,04 | 62,9 | 264,94 | 1805,09 | | | 38,25 | 301,84 | 2,89 | 45 | 651,22 | 6 | 9,19 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 | |
| Итого за Завтрак | | | 17,1 | 24,13 | 82,89 | 618,13 | 0,27 | | | | 457,71 | | 25,59 | | |
| 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 | 600,9 | 0,19 | 7,86 | 33,6 | | 43,33 | 227,22 | 64,74 | 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 | 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 | 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 Обед. | | | 42,89 | 38,57 | 186,74 | 1208,96 | | | 39,5 | 0,1 | 137,74 | | 119,66 | | |
| Итого за день | | | 59,99 | 62,7 | 269,63 | 1827,09 | | | 137,66 | 182,54 | 0,1 | | 541,3 | | 7,92 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СервДОВЗ_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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,04 | Каша молочная Геркулес с маслом | 200/10 | 7,77 | 12,24 | 35,11 | 282,69 | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 30 | 7,92 | 7,98 | | 105,18 | 0,06 | 0,24 | 63 | | 300 | 180 | 16,5 | 0,24 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | | | | | | | | 1,1 |
| 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 |
| 338 | Фрукт свежий | 1 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 26,45 | 24,62 | 96,21 | 708,87 | 0,37 | 0,9 | | | 454,2 | | 42,07 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,02 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200/10 | 2,95 | 2,71 | 25,26 | 115,4 | 0,05 | 4,43 | | | 15,39 | 29,87 | 12,75 | 0,48 |
| 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 | 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 Обед. | | | 32,18 | 16,3 | 151,83 | 852,91 | | | 14,77 | | 123,44 | | 70,23 | |
| Итого за день | | | 58,63 | 40,92 | 248,04 | 1561,78 | | | 77,77 | | 424,13 | | 6,52 | |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СервДОВЗ_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 |
| 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 |
| 174,02 | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 200/10 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,04 | 0,14 | 6,59 | | 15,71 | 18,9 | 4,37 | 0,08 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 20,37 | 21,69 | 124,5 | 769,6 | | | | | 237,83 | | 64,73 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,4 | | 4 | | | 2 | 3 | 3 | |
| 103,03 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,12 | 2,22 | 19,38 | 137,6 | 0,08 | 13,2 | | 0,11 | 10,64 | 43,84 | 17,96 | 0,66 |
| 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 | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44 | | | | | | | | 0,12 |
| Итого за Обед. | | | 28,05 | 13,35 | 97,77 | 655,85 | | 5 | 2 | 0,47 | 35 | 223 | 63,37 | 2,84 |
| Итого за день | | | 48,42 | 35,04 | 222,27 | 1425,45 | | 34,3 | 84,19 | 0,47 | 35 | 258,91 | 38 | 6,09 |
| Среднее за период | | | 55,32 | 58,31 | 248,11 | 1728,67 | 1,14 | 5 | | 1 | 527,85 | 109 | 182,02 | 1 |
| Итого за период | | | 553,23 | 583,09 | 2481,12 | 17286,65 | 11,4 | 52 | | 9,95 | 5278,46 | 1091 | 820,23 | 10 |

Составил

Калькулятор5

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,01 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 250/10 | 7,52 | 11,72 | 37,06 | 285 | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | 28,01 | 33,16 | 96,67 | 794,3 | 0,4 | | | | 567,78 | | 61,01 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 0,68 | 0,68 | 2,08 | 18,55 | | 0,3 | | | | 11,01 | | 0,26 |
| 371 | Гренки | 20 | 1,32 | 0,12 | 8,71 | 41,34 | | | | | | | | |
| 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 | 10,99 | 11,88 | 49,51 | 347,68 | | | | 1,12 | | 405,23 | | 9,15 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 0,06 | 20 | | | 14 | 64 | 24 | 1 |
| 693 | Шанежка с наливкой | 75 | 6,22 | 5,69 | 37,07 | 224,47 | | | 6,14 | | | 63,97 | | 1,12 |
| 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 Обед. | | | 42,12 | 53,38 | 180,6 | 1364,84 | 1,32 | 3 | | 1,17 | 123 | 193 | 357,44 | 1 |
| Итого за день | | | 70,13 | 86,54 | 277,27 | 2159,14 | 1 | 23,44 | 110,14 | 1,17 | 7 | 882,67 | 20 | 15,81 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,02 | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 250/10 | 7,43 | 13,43 | 53,18 | 364 | 0,05 | 0,17 | 8,16 | | 19,45 | 23,4 | 5,41 | 0,1 |
| 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 |
| 338 | 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 | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 25,05 | 32,09 | 130,86 | 908,6 | | | | | 453,43 | | 56,66 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий порционный | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,1 | 10 | | 0,2 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| 62,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10 | 2,13 | 6,04 | 23,91 | 158,24 | 0,02 | 13,22 | | | 43,98 | 48,29 | 23,1 | 1,09 |
| 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 | 0,49 |
| 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 | 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 Обед. | | | 26,94 | 34,4 | 149,71 | 1007,32 | | 44,31 | 16,88 | 0,2 | 169,13 | | 106,79 | |
| Итого за день | | | 51,99 | 66,49 | 280,57 | 1915,92 | | 46,02 | 161,04 | 0,2 | | 584,7 | | 7,89 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом_ | 250/10 | 9,05 | 13,62 | 48,53 | 354,11 | | | | | | | | 1,09 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | | 100 | | 22 | 76,8 | | |
| 338 | Фрукт свежий | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | 23,4 | 19,42 | 123,06 | 754,21 | 0,57 | | | | 232,51 | | 35,8 | |
| 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 |
| 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 | | |
| 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 | 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 Обед. | | | 35,02 | 49,98 | 194,27 | 1409,45 | | 22,73 | 7,9 | 0,59 | 150,52 | 139 | 99,01 | 2 |
| Итого за день | | | 58,42 | 69,4 | 317,33 | 2163,66 | | 25,64 | 107,9 | 0,59 | 7 | 257,34 | 16 | 8,68 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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 | Са | Р | 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 |
| 175,01 | 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 | 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 | | | 23,98 | 29,94 | 117 | 828,59 | | 1,76 | 164,96 | 0,11 | 534,95 | 58 | 77,74 | 1 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,02 | Рассольник ленинградский на курином бульоне_ | 250/10 | 3,65 | 3,36 | 31,27 | 142,88 | 0,06 | 5,48 | | | 19,05 | 36,98 | 15,79 | 0,59 |
| 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 | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 50 | 3,67 | 3,25 | 28,2 | 156,15 | | | | | | | | |
| 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 Обед. | | | 38,14 | 31,55 | 170,19 | 1126,95 | | 20 | 150,67 | 3,52 | 201,73 | | 124,07 | |
| Итого за день | | | 62,12 | 61,49 | 287,19 | 1955,54 | | 20 | 315,63 | 3,63 | 8 | 802,08 | 21 | 8,57 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

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 | Залепанка из творога | 180 | 28,4 | 18,79 | 30,02 | 418,14 | | | | | 233 | 331 | 39 | 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 | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 44,11 | 33,09 | 156,36 | 1101,34 | | | | 0,49 | 233 | 331 | 47,38 | 1 |
| 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 | 12,68 | | 23 | 8,52 | 8 | 1,5 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,55 | 6,95 | 36,56 | 234,85 | | | | | | 37,57 | | |
| 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 | 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 |
| Итого за Обед. | | | 38,99 | 30,62 | 141,21 | 968,05 | | 1 | 12,88 | 0,09 | 137,06 | | 51,7 | 2 |
| Итого за день | | | 83,1 | 63,71 | 297,57 | 2069,39 | 1,08 | 160,85 | 32,87 | 0,58 | 283,8 | 174,24 | 47 | 7,35 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,01 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 250/10 | 7,52 | 11,72 | 37,06 | 285 | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 20 | 5,28 | 5,32 | | 70,12 | 0,04 | 0,16 | 42 | | 200 | 120 | 11 | 0,16 |
| | 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 | 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 | | | 22,68 | 21,55 | 109,7 | 716,27 | 0,38 | | | | 420,8 | | 58,41 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Солянка домашняя со сметаной | 250/10 | 17,57 | 20,01 | 4,93 | 267,8 | | 14,39 | | 0,21 | 1 | 41,1 | 2 | 0,83 |
| 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 |
| 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 Обед. | | | 58,51 | 52,71 | 133,29 | 1230,84 | 0,65 | | | 0,21 | 115,97 | | 112,67 | |
| Итого за день | | | 81,19 | 74,26 | 242,99 | 1947,11 | | 38,35 | 72 | 0,21 | 1 | 736,52 | 2 | 9,08 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,01 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом_ | 250/10 | 7,52 | 11,72 | 37,06 | 285 | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 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 | | | 30,47 | 33,48 | 112,71 | 869,1 | 0,49 | | | | 582,02 | | 69,48 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 0,68 | 0,68 | 2,08 | 18,55 | | 0,3 | | | | 11,01 | | 0,26 |
| 371 | Гренки_ | 20 | 1,32 | 0,12 | 8,71 | 41,34 | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 | | | | | | | | 0,24 |
| Итого за Обед. | | | 38,8 | 51,64 | 161,14 | 1257,96 | 1,14 | 3 | | 1,4 | 108,52 | 193 | 310,74 | 1 |
| Итого за день | | | 69,27 | 85,12 | 273,85 | 2127,06 | 1 | 25,18 | 104 | 1,1 | 7 | 780,07 | 20 | 14,77 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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 | 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 | 6,61 | 7,65 | 31,93 | 222,41 | 0,11 | | | 0,52 | 147,79 | 192,62 | 129,33 | 1,19 |
| 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 | 22,71 | 127,82 | 807,71 | | 20,47 | 154,96 | 0,52 | 582,41 | | 211,65 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_ | 250/10 | 2,13 | 6,04 | 23,91 | 158,24 | 0,02 | 13,22 | | | 43,98 | 48,29 | 23,1 | 1,09 |
| 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_ | 30 | 0,9 | 5,8 | 2,1 | 64,8 | | | | | 27 | 20 | 3 | |
| 352 | Кисель "Витошка"__ | 200 | | | 24 | 95 | 0,3 | 20 | 130 | 2,35 | | | | |
| | Булочка с маком_ | 50 | 3,66 | 3,24 | 28,2 | 156,14 | | | | | | | | |
| 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 | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 | | | | | | | | 0,24 |
| Итого за Обед. | | | 31,2 | 43,54 | 188,41 | 1260,46 | | 20 | 146,88 | 2,55 | 157,69 | 20 | 83,35 | |
| Итого за день | | | 56,2 | 66,25 | 316,23 | 2068,17 | | 20 | 301,84 | 3,07 | 27 | 720,61 | 3 | 9,95 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом_ | 250/10 | 9,05 | 13,62 | 48,53 | 354,11 | | | | | | | | 1,09 |
| 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 | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | | 18,84 | 26,75 | 92,22 | 686,23 | 0,3 | | | | 484,97 | | 25,59 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,02 | Ши 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_ | 300 | 29,16 | 33,84 | 93,24 | 751,12 | 0,24 | 9,82 | 42 | | 54,16 | 284,02 | 80,92 | 2,76 |
| 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 | 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 |
| 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 |
| Итого за Обед. | | | 52,64 | 46,61 | 225,57 | 1460,52 | | | 47,9 | 0,11 | 172,29 | | 148,17 | |
| Итого за день | | | 71,48 | 73,36 | 317,79 | 2146,75 | | 170,05 | 190,94 | 0,11 | | 607,53 | | 9,37 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,04 | Каша молочная Геркулес с маслом_ | 250/10 | 9,62 | 15,15 | 43,47 | 350 | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 30 | 7,92 | 7,98 | | 105,18 | 0,06 | 0,24 | 63 | | 300 | 180 | 16,5 | 0,24 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | | | | | | | | 1,1 |
| 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 |
| 338 | Фрукт свежий | 1 | | | | | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | | 29 | 27,63 | 109,17 | 798,18 | 0,38 | 0,9 | | | 456,51 | | 42,62 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,02 | Рассольник ленинградский на курином бульоне_ | 250/10 | 3,65 | 3,36 | 31,27 | 142,88 | 0,06 | 5,48 | | | 19,05 | 36,98 | 15,79 | 0,59 |
| 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 | 200 | 5,07 | 9,52 | 52,8 | 316,79 | 0,11 | 3,63 | | | 25,88 | 67,87 | | |
| 389 | Сок фруктовый_ | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 0,06 | 20 | | | 14 | 64 | 24 | 1 |
| 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 Обед. | | | 38,31 | 20,24 | 187,88 | 1049,71 | | | 16,41 | | 149,99 | | 81,75 | |
| Итого за день | | | 67,31 | 47,87 | 297,05 | 1847,89 | | | 79,41 | | | 459,25 | | 7,24 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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 |
| 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 |
| 174,02 | Каша вязкая молочная из риса с маслом_ | 250/10 | 7,43 | 13,43 | 53,18 | 364 | 0,05 | 0,17 | 8,16 | | 19,45 | 23,4 | 5,41 | 0,1 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 22,5 | 24,37 | 139,33 | 861,6 | | | | | 243,49 | | 66,19 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 103,03 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_ | 250 | 2,65 | 2,78 | 24,23 | 172 | 0,1 | 16,5 | | 0,14 | 13,3 | 54,8 | 22,45 | 0,83 |
| 71 | Помидоры свежие порционные_ | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | | 9 | | | 4 | 8 | 6 | |
| 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 | 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 Обед. | | | 32 | 15,64 | 104,63 | 728,32 | | 11 | 2 | 0,5 | 42 | 265 | 67,86 | 4 |
| Итого за день | | | 54,5 | 40,01 | 243,96 | 1589,92 | | 37,63 | 85,76 | 0,5 | 42 | 274,37 | 47 | 6,34 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,02 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_ | 250/10 | 10,7 | 13,69 | 54,9 | 386,27 | | | | | | | | |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,06 | | | 20 | | 1,2 | 1,5 | | 0,02 |
| 15 | Сыр (порциями) | 20 | 5,28 | 5,32 | | 70,12 | 0,04 | 0,16 | 42 | | 200 | 120 | 11 | 0,16 |
| 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 | 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 | | | 26,72 | 28,81 | 130,5 | 880,65 | 0,45 | | | | 382,84 | | 59,88 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий порционный_ | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,1 | 10 | | 0,2 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| | 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 |
| 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 | | |
| | 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 | 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 Обед. | | | 35,85 | 26,21 | 157,74 | 1060,01 | | 30,71 | 56,97 | 0,41 | 303,9 | | 96,61 | |
| Итого за день | | | 62,57 | 55,02 | 288,24 | 1940,66 | | 32,38 | 128,97 | 0,41 | | 518,4 | | 6,89 |
| Среднее за период | | | 65,69 | 65,79 | 286,67 | 1994,27 | 1,28 | 5 | | 0,96 | 579,03 | 100 | 204,38 | 1 |
| Итого за период | | | 788,28 | 789,52 | 3440,04 | 23931,21 | 15,35 | 58 | | 11,57 | 948,35 | 1199 | 452,57 | 12 |

Составил

Калькулятор5



ИП Седышев В.И.
 Всего прошито, пронумеровано
 и скреплено скрепками
 7 (семь) листов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961010

Владелец Кропотина Наталья Геннадьевна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025