

Согласовано:  
директор МБОУ ООШ с. Филькино

  
/ И. Кропотина /  
«11» 2024г.

Утверждаю:  
ИП Седышев Владимир Игоревич

  
/ В.И.Седышев /  
«11» 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	6,06	9,48	29,93	230,19								
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	50	0,25	0,05	1,7	8,05								0,03
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>28,84</b>	<b>23,95</b>	<b>104,78</b>	<b>743,08</b>	<b>0,57</b>				<b>588,08</b>		<b>76,45</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,84</b>	<b>23,95</b>	<b>104,78</b>	<b>743,08</b>		<b>1,87</b>	<b>84</b>			<b>330</b>		<b>2,93</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 рубленые из свинины	90	6,68	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,5	75,62	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
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	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,76</b>	<b>28,45</b>	<b>91,16</b>	<b>701,21</b>			<b>15,2</b>	<b>0,01</b>	<b>185,08</b>		<b>36,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>21,76</b>	<b>28,45</b>	<b>91,16</b>	<b>701,21</b>		<b>2,56</b>	<b>15,2</b>	<b>0,01</b>		<b>108,06</b>		<b>3,13</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
338	Фрукт свежий	1												
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,63</b>	<b>13,67</b>	<b>95,12</b>	<b>561,03</b>	<b>0,43</b>				<b>280,51</b>		<b>37,12</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>15,63</b>	<b>13,67</b>	<b>95,12</b>	<b>561,03</b>		<b>0,53</b>	<b>10</b>			<b>86,56</b>		<b>2,44</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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
279	Тефтели 2-й вариант /свини_	70/30	8,59	19,88	14,32	275,32	0,26	1,13	20		26,69	105,58	21,36	1,11
312	Пюре картофельное	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,99
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	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,82</b>	<b>25,58</b>	<b>101,45</b>	<b>711,82</b>					<b>127,27</b>		<b>105,46</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19,82</b>	<b>25,58</b>	<b>101,45</b>	<b>711,82</b>		<b>39,53</b>	<b>20</b>			<b>256,18</b>		<b>5,07</b>

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24

День: пятница

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
<b>Завтрак</b>														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,56	15,16	54,4	401,92	0,08	0,08	74,32		71,88	165,32	35,28	1,12
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
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	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			21,47	22,47	152,68	891,35				0,4	211,3		102,87	
<b>Итого за день</b>			21,47	22,47	152,68	891,35		1,13	84,72	0,4		225,72		4,23

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

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>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19								
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	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	50	0,25	0,05	1,7	8,05								0,03
<b>Итого за Завтрак</b>			28,84	23,95	104,78	743,08	0,57				588,08		76,45	
<b>Итого за день</b>			28,84	23,95	104,78	743,08		1,87	84			330		2,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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
3,09	Бутерброд с сыром 30/25_	30/25	8,56	6,85	14,07	152,82	0,04	0,12	64,9		153,12	105,6	10,41	0,54
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
338	Фрукт свежий	1												
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			20,05	21,41	71,53	560,65	0,21				379,65		10,47	
<b>Итого за день</b>			20,05	21,41	71,53	560,65		0,64	64,9			105,6		2,53

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,84	2,64	289,65	0,14	0,29			98,87	216,62	15,44	2,57
	Кукуруза консервированная	50	1,43	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			26,2	26,52	92,59	701,79				0,7	190,35		117,32	
<b>Итого за день</b>			26,2	26,52	92,59	701,79		0,62		0,7		369,92		7,71

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

День: четверг  
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>														
268,03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
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	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			20,79	35,17	105,97	819,46	0,53				97,61	125	55,11	2
<b>Итого за день</b>			20,79	35,17	105,97	819,46		22,87			6	114,9	15	3,21

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

День: пятница  
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>														
223	Запеканка из творога_	150	23,67	15,66	25,02	348,45					194	276	32	1
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			41,94	31,36	126,82	948,81				0,06	194	276	71,08	1
<b>Итого за день</b>			41,94	31,36	126,82	948,81	0,61	0,79	54,6	0,06	366,58	188,5	32	3,46
<b>Среднее за период</b>			24,53	25,25	104,69	738,23	0,57			0,12	301,45	40	68,85	
<b>Итого за период</b>			245,34	252,53	1046,88	7382,28	5,69			1,17	3014,51	401	688,53	3

Составил

Калькулятор3

Утвердил



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_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
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш свинина_	50/50	10,65	28,19	2,89	309		2		0,05	6	5,8	17	0,09
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			21,25	37,53	117,42	888,53	0,42	5,9		0,08	66,79	161	27,21	1
<b>Итого за день</b>			21,25	37,53	117,42	888,53		2		0,08	6	68,44	17	1,88

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

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
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленные из свинины_	100	7,42	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		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		
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	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			19,48	27,78	93,84	696,6			16,89		84,07		38,77	
<b>Итого за день</b>			19,48	27,78	93,84	696,6		3,79	16,89			125,84		2,32

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
388	Компот из ягод (заморозка)_	200/7	0,54	0,19	29,87	126,89		0,62	2,07	0,37	16,56	17,18	21,11	0,62
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			36,43	28,18	147,59	951,8	1,09	4,17		1,38	143,49		310,04	2
<b>Итого за день</b>			36,43	28,18	147,59	951,8		2	65,83	1,38	13	469,68	18	12,38

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,66	1,16		278,76		1,16
312	Пюре картофельное_	180	3,71	5,76	24,59	164,74	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,19
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			25,33	24,22	74,75	659,56	0,67	20		3,51	151,94		90,86	
<b>Итого за день</b>			25,33	24,22	74,75	659,56	0,67	21,94	150,66	3,51		382,68		3,34



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

Рацион: 5-11\_Серов\_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295,05	Паста болоньезе*	280	23,73	35	54,36	612,82	0,04	5,14		0,1	7	29,89	20	0,43
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	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			30,94	35,92	115,8	887,24	1			0,1	65,53	225	40,91	1
<b>Итого за день</b>			30,94	35,92	115,8	887,24	0,4	5,37		0,1	7	32,69	20	2,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш свинина__	50/50	10,65	28,19	2,89	309		2		0,05	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			30,06	40,2	134,87	1014,95	1,08	1,85		1,42	106,63	161	307,27	1
<b>Итого за день</b>			30,06	40,2	134,87	1014,95		2	2	1,42	6	387,1	17	11,39

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: вторник  
Неделя: 2Сезон: 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>														
338	Фрукт свежий	1												
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,42	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		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		
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
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	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,02</b>	<b>31,65</b>	<b>95,55</b>	<b>739,9</b>	<b>0,53</b>	<b>1,09</b>			<b>70,35</b>	<b>14</b>	<b>37,85</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>20,02</b>	<b>31,65</b>	<b>95,55</b>	<b>739,9</b>			<b>16,89</b>		<b>18</b>	<b>124,39</b>	<b>2</b>	<b>2,25</b>

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: среда  
Неделя: 2Сезон: 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	280	27,21	31,59	87,03	701,07	0,23	9,19	39,2		50,55	265,11	75,55	2,57
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	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	35	0,18	0,04	1,19	5,64								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>36,85</b>	<b>32,82</b>	<b>177,43</b>	<b>1103,51</b>			<b>39,2</b>	<b>0,03</b>	<b>114,9</b>		<b>117,23</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,85</b>	<b>32,82</b>	<b>177,43</b>	<b>1103,51</b>		<b>10,93</b>	<b>39,2</b>	<b>0,03</b>		<b>266,67</b>		<b>5,35</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_Серов\_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
<b>Завтрак</b>														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/30	8,59	19,88	14,32	275,32	0,26	1,13	20		26,69	105,58	21,36	1,11
312	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,32	183,04	0,19	24,27			49,36	115,47	37,07	1,32
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	55	9,68	1,21	62,92	290,4	0,5	0,28			67,76		44,33	2,7
6	Хлеб ржаной	50	0,25	0,05	1,7	8,05								0,03
<b>Итого за Завтрак</b>			23,64	27,54	126,46	841,61					158,51		126,91	
<b>Итого за день</b>			23,64	27,54	126,46	841,61		45,68	20			285,05		6,16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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>														
44	Каша "Царская" с курицей	280	17,11	12,75	70,59	545,03		2		1,21		415,46		9,05
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	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			24,43	13,68	132,06	820,96	0,79	7,13		1,21	105,42		306,81	
<b>Итого за день</b>			24,43	13,68	132,06	820,96		2		1,21		419,71		11,38
<b>Среднее за период</b>			22,37	24,96	101,31	717,06	0,6	8,99		0,64	88,97	47	116,99	
<b>Итого за период</b>			268,43	299,52	1215,77	8604,66	7,2	107,85		7,73	067,63	561	403,86	5

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор3

Утвердил \_\_\_\_\_

