

Согласовано:  
директор МБОУ ООШ с. Филькино

 / Н.Г. Кропотина /

« 12 » 2024г.



Утверждаю:  
ИП Седышев Владимир Игоревич

 / В.И.Седышев /

« 14 » 2024г.



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

*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 притовляемых блюд**

Район: 1-4 Серов/Довз\_24      День: понедельник      Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1      Возраст: 7-11 лет

№ пед.	Прим. 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	
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19									
15	Сыр (порция)	40	10,56	10,64	140,24	0,08	0,32	84							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	100,6	0,04	1,3								
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2							
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44									
Итого за завтрак															
			27,03	23,72	93	688,67	0,48								
Обед.															
102	Суп картофельный с бобовыми	300	0,8	0,8	2,48	22,26	0,36								
371	Ренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36									
260	Лыш свиная	50/50	10,66	2,89	309	309	2								
150	Ризотто	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	1,49								
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25							
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44									
Итого за обед.															
			26,24	37,48	144,26	1013,45	0,65	2							
Итого за день															
			53,27	61,2	237,26	1702,12	7,64	84	0,09	6	401,48	17	5,62		

**Примерное меню и пищевая ценность притовляемых блюд (лист 2)**

Район: 1-4 Серов/Довз\_24      День: вторник      Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1      Возраст: 7-11 лет

№ пед.	Прим. 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	
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59						
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03								
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6									
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15							
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22									
Итого за завтрак															
			20,54	19,67	95,81	637,22									
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							
274	Зразы рубленые из свиныхы	90	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2						
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71									
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8									
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20							
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15							
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83									
338	Фрукт свежий	1													
Итого за обед.															
			21,2	35,29	114,25	852,56	15,2								
Итого за день															
			41,74	54,96	210,06	1489,78	32,46	121,79							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 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	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
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>			15,63	13,67	95,12	561,03	0,43				280,51		37,12	
<b>Обед.</b>														
	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
	Бедро куриное запеченное	90	15,3	14,54	13,14	217,4	0,05	1	57,38		12	79,02	16	0,95
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
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	0,27	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 Обед.</b>			31,88	26,79	136,12	917,76		18,48	59,38	1,37	121,92		272,1	1
<b>Итого за день</b>			47,51	40,46	231,24	1478,79		19,01	69,38	1,37	12	535,07	16	13,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 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	Са	Р	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/_	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
312	Пюре картофельное	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,99
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	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			16,32	23,4	83,72	608,3					98,42		72,69	
<b>Обед.</b>														
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			18,59	1,04		250,88		1,04
139	Капуста тушенная	150	3,1	4,88	14,18	112,68	0,08	25,8			88,8	61,5	31,5	1,28
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	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 Обед.</b>			27,63	24,47	100,78	746,6		20	148,59	3,39	215,77		105,67	
<b>Итого за день</b>			43,95	47,87	184,5	1354,9		49,78	166,59	3,39		526,67		8,04

Прим Рацио

№ рец.	1
Завт	224
	378
	5
	6
Итого	88,02
Обед	295
	309
	376
	5
	6
Итого	376
Итого	88,02

Прим Рацио

№ рец.	1
Завт	173,01
	15
	379
	5
	6
Итого	102
Обед.	371
	260
	171
	388
	5
	6
Итого	102
Итого	371

Рацион: 1-4\_Сервдповз\_24  
День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сливочным молоком	200/20	27,66	24,32	37,65	477,96	0,1	2,7	46,64	136,78	176,84								
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41						
5	Хлеб пшеничный	50	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						
Итого за завтрак			38,13	26,81	111,77	827,79		56,64	325,4		55,79								
88,02	Лиц 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						
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	12,53	24,05	12,67	317,45		11,36		5	7,67	7	0,47						
	Икра кабачковая ттк	60	1,67	4,32	8,75	80,28	0,11	4,2	1,91	24,6	22,2	9	0,47						
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71					31,31								
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	30	0,15	0,03	1,02	4,83							0,02						
Итого за обед			31,3	38,84	119,61	928,13	1	11,36	1,96	131	373,22	7	6,24						
Итого за день			69,43	65,65	231,38	1755,92		136,29	68	1,96	5	373,22	7	6,24					

Рацион: 1-4\_Сервдповз\_24  
День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19													
15	Сыр (попцям)	40	10,56	10,64	140,24	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	0,36	0,2		49,28		32,24	1,96						
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83							0,02						
Итого за завтрак			26,98	23,71	92,66	687,06	0,48			575,48		68,33							
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,67	0,67	2,07	18,55	0,3					11,02	0,27						
371	Ренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36													
260	Гуляш свиная	60/60	12,79	33,83	3,47	370,8	1	3		0,07	7	6,96	20	0,11					
171	Каша речневая рассычатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92	6,86						
388	Компот из ягод (заморожка) варянт	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	0,27	0,15		36,96		24,18	1,47						
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83							0,02						
Итого за обед			28,97	44,4	115,59	977,3	0,87	3	1,27	83,89	194	255,12	1						
Итого за день			55,95	68,11	208,25	1664,36	1	4,07	86	1,27	7	668,5	20	11,76					

вства  
Fe  
15  
1  
0,99  
1,47  
0,02  
0,02  
1,47  
8,04

тва  
Fe  
15  
0,88  
0,77  
0,95  
6,86  
0,6  
1,47  
0,01  
0,01  
0,08  
1,47  
0,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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	
3,03	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	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1	
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,16	27,38	72,69	615,56	0,27				564,13		23,02		
<b>Обед.</b>															
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	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44	
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	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47	
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01	
338	Фрукт свежий	1													
<b>Итого за Обед.</b>			20,85	33,34	113,21	829,35			15,2		116,18	14	77,89		
<b>Итого за день</b>			40,01	60,72	185,9	1444,91			32,44	158,24		18	442,66	2	6,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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	13,95	24,84	2,64	289,65	0,15	0,3			98,88	216,63	15,45	2,58
	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>			26,21	26,52	92,59	701,79					0,7	190,36		117,33
<b>Обед.</b>														
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_	250	24,29	28,21	77,71	625,96	0,21	8,21	35		45,13	236,71	67,46	2,29
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
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 Обед.</b>			39,43	33,32	177,65	1102,86			20	165	2,4	147,1		124,1
<b>Итого за день</b>			65,64	59,84	270,24	1804,65			136,72	165	3,1	646,24		13,13

Приме  
Рацио

№ рец.

1

Завт

268,03

205

376

5

6

338

Итого

Обед

96,02

279

312

389

5

6

Итого

Итого

Приме

Рацио

№ рец.

1

Завт

223

15

376

5

6

Итого

Обед

103,03

44

377

5

6

Итого

Итого

Средне

Итого

90-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
Район: 1-4\_Серов\_ОВЗ\_24  
День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ пед.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)			
		1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg		Fe		
268,03	Шиндель (свинина)	90	10,56	27,34	10,83	333,84	0,08	2,72	19,41	50,9	14	15	0,72	15	6				
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72	19,41	50,9	14	15	0,72	15	6				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0,03											
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0,03											
312	Люди картофельное	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2	37,02	86,6	27,8	0,99	1						
279	Тфтели 2-й вариант /свин./ курином бульоне	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	24,02	95,02	19,22	1	0,44						
96,02	Расолник 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	0,88						
312	Люди картофельное	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2	37,02	86,6	27,8	0,99	1						
389	Сок фруктовый	200	1	20,2	84,8	0,06	20	14	64	24	1	1	1,19						
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1	24,64		16,12	0,98	1						
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	3,22	0,68	0,02	0,02				0,01	1,1						
338	Фрукт свежий	1										0,02	1,1						
Итого за Завтрак			18,05	34,96	88,99	740,25	0,38		71,15	125	24,42	2	0,02						

№ пед.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)			
		1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg		Fe		
Итого за Обед			36,44	60,82	191,39	1434,34	0,38		71,15	125	24,42	2	0,01						
96,02	Расолник 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	0,88						
279	Тфтели 2-й вариант /свин./ курином бульоне	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	24,02	95,02	19,22	1	0,44						
312	Люди картофельное	150	3,09	4,8	20,49	137,28	0,14	18,2	37,02	86,6	27,8	0,99	1						
389	Сок фруктовый	200	1	20,2	84,8	0,06	20	14	64	24	1	1	1,19						
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1	24,64		16,12	0,98	1						
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	3,22	0,68	0,02	0,02				0,01	1,1						
Итого за Обед			36,44	60,82	191,39	1434,34	0,38		71,15	125	24,42	2	0,01						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
Район: 1-4\_Серов\_ОВЗ\_24  
День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ пед.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)			
		1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg		Fe		
223	Запеканка из творога	150	23,67	15,66	25,02	348,45	0,04	1,47	19,4	50,9	14	15	0,06	15	6				
223	Молоко ступенное	30	2,16	9	16,8	147	0,03	12,6	0,06	0,06									
15	Сыр (попцями)	20	5,28	5,32	70,12	0,04	0,16	42	200	120	11	0,16	1,9						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0,03											
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0,03											
5	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3	73,92		48,36	2,94	0,28						
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44	0,02	0,02				0,02	0,28						
Итого за Завтрак			41,94	31,36	126,82	948,81	0,06		194	276	71,08	1	0,02						

№ пед.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)			
		1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg		Fe		
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	19,38	137,6	0,08	13,2	0,11	10,64	43,84	17,96	0,66	0,65						
44	Каша "Ярская" с курицей	220	13,43	10,02	55,45	428,24	1	0,95	326,44		7,11	0,35	0,65						
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9	2,73		13,72	4,25	2,32	0,35	0,65						
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1	24,64		16,12	0,98	0,35						
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	3,22	0,68	0,02	0,02				0,01	0,35						
Итого за Обед			19,3	12,72	113,08	734,56	1	1,06	82,28		250,3	0,01	0,35						
Итого за день			61,24	44,08	239,9	1683,37	1,21	20,12	54,6	1,12	448,86	32	12,57						
Среднее за период			61,52	44,08	239,9	1683,37	1,21	20,12	54,6	1,12	448,86	32	12,57						
Итого за период			516,18	563,71	2190,12	15813,14	12,31	48	12,3	458,38	790	933,92	6	13,13					



Составил: Кальюк Виктор М.П. Утвердил:

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: 5-11\_СеровДОВЗ\_24  
 День: понедельник  
 Неделя: 1  
 Возраст: 12 лет и старше  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
173.01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	7,5	11,74	37,06	285									
15	Сыр (порциям)	40	10,56	10,64	140,24	0,08	0,32	84							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3				125,78	90	14	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15				36,96			
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22							24,18	1,47	
Итого за Завтрак			26,61	25,74	88,01	687,46	0,39					563,02		60,24	

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
102	Суп картофельный с бобовыми	300	0,8	2,48	22,26	41,36	0,36								
371	Ренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36									
260	Гуляш свиная	75/75	15,99	42,29	4,34	463,5	1	3					8,7	25	
260	Гуляш свиная	75/75	15,99	42,29	4,34	463,5	1	3					8,7	25	
Рисotto		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					2,26	1,56	1,27	
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2				49,28		32,24	
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02	
Итого за Обед			30,57	52,79	142,19	1162,67	0,61	3				87,77	242	41,52	
Итого за день			57,18	78,53	230,2	1850,13	1	8,58				144,56	25	4,68	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Район: 5-11\_СеровДОВЗ\_24  
 День: вторник  
 Неделя: 1  
 Возраст: 12 лет и старше  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8		
15	Сыр (порциям)	20	5,28	5,32	70,12		0,04	0,16	42			200	120	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	
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02	
Итого за Завтрак			27,25	27,57	106,04	777,34						390,45		40,65	
82.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76				52,44	57,58	27,54	
274	Зразы рубленые из свиныхы	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89			27,23	84,03	12,21	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85							37,57		
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8						27	20	3	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20				14	64	24	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15				36,96		24,18	
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02	
Итого за Обед			23,85	40,78	130,3	976,58						136,94	20	88,02	
Итого за день			51,1	68,35	236,34	1753,92						27	463,38	3	

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
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>			17,37	16,29	104,45	629,13	0,46				307,77		37,12	
<b>Обед.</b>														
	Суп-лапша домашняя с курой_	300	3,59	3,71	32,47	230,65	0,11	22,14		0,25	17,82	73,45	30,13	1,15
	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	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	0,36	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 Обед.</b>			38,19	31,65	167,27	1123,75		26,24	65,76	1,62	148,29		331,37	2
<b>Итого за день</b>			55,56	47,94	271,72	1752,88		26,77	75,76	1,62	13	629,11	18	15,67

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

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>														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
312	Пюре картофельное_	180	3,71	5,76	24,59	164,74	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,19
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	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			18,29	27,34	89,66	676,96					123,54		82,37	
<b>Обед.</b>														
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			20,66	1,16		278,76		1,16
139	Капуста тушеная_	180	3,72	5,86	17,02	135,22	0,1	30,96			106,56	73,8	37,8	1,54
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
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 Обед.</b>			32,56	28,13	121,67	880,13		20	150,66	3,51	257,91		127,23	
<b>Итого за день</b>			50,85	55,47	211,33	1557,09		62,55	171,66	3,51		608,57		9,47



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Район: 5-11 СеровЛОбЗ\_24  
 День: пятница  
 Неделя: 1

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	250/20	33,95	29,85	46,21	586,59	0,12	3,31	57,24	167,87	217,03						
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				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03			36,96		2,8	1,4	0,28			
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85					37,57						
295	Котлеты рубленые из говяжьего фарша	100	13,92	26,72	14,08	352,72		12,62		6	8,52	8	0,52				
88,02	Жи 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				

Итого за Завтрак																	
			44,42	32,34	120,33	936,42		67,24		356,49							
Итого за Обед																	
			80,72	78,83	257,07	2017,41		170,09	79,86	3,24	6	444,75	8	6,74			
Итого за день																	
			121,44	111,16	377,40	2993,82		237,33	158,87	6,48	11	489,24	16	13,48			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Район: 5-11 СеровЛОбЗ\_24  
 День: суббота  
 Неделя: 1

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	7,5	11,74	37,06	285											
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03			36,96		2,8	1,4	0,28			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03			36,96		2,8	1,4	0,28			
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15									
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22											
Итого за Завтрак																	
			16,08	16,07	101,18	605,37	0,33			217,24							
Итого за Обед																	
			56,56	52,43	120,5	1169,66	0,63			110,63							
Итого за день																	
			72,64	68,5	221,68	1775,03		38,21	30	0,21	1	616,52	2	8,67			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_24

День: понедельник  
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>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	7,5	11,74	37,06	285								
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>			30,28	26,21	111,91	797,89	0,57				588,08		76,45	
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	300	0,8	0,8	2,48	22,26		0,36				13,22		0,32
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	75/75	15,99	42,29	4,34	463,5	1	3		0,09	9	8,7	25	0,14
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	10,99	11,88	49,51	347,68				1,12		405,23		9,15
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	50	0,25	0,05	1,7	8,05								0,03
<b>Итого за Обед.</b>			38,67	56,42	152,81	1269,45	1,24	3		1,57	117,87	242	340,69	1
<b>Итого за день</b>			68,95	82,63	264,72	2067,34	1	4,58	86	1,57	9	773,75	25	15,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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>														
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
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
<b>Итого за Завтрак</b>			36,59	31,95	183,96	1154,03		1,24	143,04		701,85		95,47	
<b>Обед.</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленные из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
330	Соус сметанный	50	1,5	9,68	3,5	108					45	34	6	
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	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	50	0,25	0,05	1,7	8,05								0,03
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			28,8	45,88	159,33	1154,7			16,89		162,52	34	104,2	
<b>Итого за день</b>			65,39	77,83	343,29	2308,73			159,93		45	480,08	6	13,06

590-20  
 15,62  
 0,03  
 2,45  
 0,13  
 0,32  
 2,45  
 0,03  
 13,06

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Район: 5-11 СеровЛ0В3\_24  
 День: среда  
 Неделя: 2  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Применение блюда	Масса порции					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Пшеничные вещества (г)		Ж		Б		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
		У	У	Ж	Ж	Б		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
210	Омлет натуральные	200	18,6	33,12	3,52	386,2	0,2	0,4				131,84	288,84	20,6	3,44		
376	Курлуза консервированная	70	2	0,42	6,93	40,46	0,28		0,98			23,8	210,7	72,8	2,66		
	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	60	0,03				2,8			1,4	0,28		
376	Чай с сахаром	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28			32,24	1,96		
5	Хлеб пшеничный	40	40	0,15	0,03	1,02	0,36	0,2			49,28			32,24	1,96		
6	Хлеб ржаной	30	42	0,15	0,03	4,83					127,96				0,02		
Итого за Обед						1150,1					149,54				13,71		
Итого за день						1854,4					816,48						
291	Глов из бройлер-цыплят на курином бульоне	280	27,21	31,59	87,03	701,07	0,23	9,19	39,2		50,55	265,11	75,55	2,57			
352	Кисель "Витошка"	200	24		95		0,3	20	130	2,35							
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	42	0,15	0,03	4,83					127,96				0,02		
Итого за Обед						1150,1					149,54				13,71		
Итого за день						1854,4					816,48						

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Район: 5-11 СеровЛ0В3\_24  
 День: четверг  
 Неделя: 2  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Применение блюда	Масса порции					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Пшеничные вещества (г)		Ж		Б		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
		У	У	Ж	Ж	Б		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
258,03	Щиньель (свинина)	100	11,73	30,38	12,03	370,93	0,1	3,26			23,29	61,08		16	0,8		
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		16	0,8		
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	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	40	40	0,2	0,04	1,36	0,36	0,2			49,28			32,24	1,96		
338	Фрукт свежий	1				6,44									0,02		
Итого за Завтрак						933,68					102,93			41,36	2		
96,02	Расольник 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			
279	Гёфтели 2-й вариант /свин/	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17			
312	Люте картофельное	180	3,71	5,76	24,59	164,74	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,19			
389	Сок фруктовый	200	1		84,8	0,06	20			14	64			24	1		
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		
Итого за Обед						951,95					167,65				135,99		
Итого за день						1885,63					379,64				9,48		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога_	200	31,56	20,88	33,36	464,6					259	368	43	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>			49,83	36,58	135,16	1064,96				0,06	259	368	71,08	1
<b>Обед.</b>														
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
44	Каша "Царская" с курицей_	260	15,87	11,84	65,53	506,1		2		1,12		385,79		8,4
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	0,45	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 Обед.</b>			27,65	15,78	163,01	1008,44		2		1,26	128,18		317,91	
<b>Итого за день</b>			77,48	52,36	298,17	2073,4	1,56	24,17	54,6	1,32	494,76	633,34	43	15,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_24

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,7	13,69	54,9	386,27								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	50	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>			29,14	24,17	129,36	842,89	0,55				488,76		72,32	
<b>Обед.</b>														
	Суп-лапша домашняя с курой_	300	3,59	3,71	32,47	230,65	0,11	22,14		0,25	17,82	73,45	30,13	1,15
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
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	0,45	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 Обед.</b>			36,59	26,68	165,79	1106,1		44,44	56,97	0,25	305,13		117,2	
<b>Итого за день</b>			65,73	50,85	295,15	1948,99		46,26	129,97	0,25	608,34		7,97	
<b>Среднее за период</b>			63,79	67,02	262,74	1903,75	1,47	4		1,27	528,75	87	226,33	1
<b>Итого за период</b>			765,49	804,21	3152,9	22844,95	17,59	51		15,23	3345,04	1045	2715,98	8

Составил

Калькулятор

Утвердил



ИП Седых В.И.

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью 7 (семь) листов