

Согласовано:
директор МБОУ ООШ с. Филькино


_____/ Н.Г. Крeпoтина /
«14» _____ 2025г.


Утверждаю:
ИП Седышев Владимир Игоревич


_____/ В.И.Седышев/
«14» _____ 2025г.


**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 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_СеровДОВЗ_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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_	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			22,58	20,83	81,22	599,2	0,37				463,16		54,77	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,54	0,54	1,66	14,84		0,24				8,82		0,22
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
	Ризотто_	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			22,41	36,77	120,22	898,82	0,45	2		0,09	67,31	161	30,8	1
Итого за день			44,99	57,6	201,44	1498,02		7,29	63	0,09	6	337,08	17	3,97

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
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
Итого за Завтрак			20,54	19,67	95,81	637,22					186,71		28,61	
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
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	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			21,7	34,15	133,15	924,96			15,2	0,4	148,32	14	95,92	
Итого за день			42,24	53,82	228,96	1562,18		52,46	121,79	0,4	18	327,64	2	10,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	Са	Р	Мg	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
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
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	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			17,36	15,86	109,65	642,73	0,45				309,01		56,24	
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	200	29,9	30,9	270,7	1922,2	0,9	184,5		2,2	148,5	612,2	251,2	9,7
	Бедро куриное запечённое_	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
Итого за Обед.			59,39	55,22	385,17	2686,19		188,22	59,38	3,4	258,54		503,21	1
Итого за день			76,75	71,08	494,82	3328,92		209,17	59,38	3,4	12	124,24	16	26,59

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	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	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			16,39	23,4	83,42	608,2					112,14		73,61	
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
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	90	14,16	10,8	8,37	187,44			0,02	1,02		89,19		0,56
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	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			25,64	19,08	107,15	673,75		20	130,02	3,37	166,75		90,39	
Итого за день			42,03	42,48	190,57	1281,95		53,38	148,02	3,37		366,43		7,65

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным 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	
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
	Котлета "Ассорти"	90	15,74	11,22	11,49	212,06					4		15	0,72
	Икра кабачковая ттк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		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	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Обед.			34,24	24,1	119,48	809,19			2	1,37	148,3	126	72,2	2
Итого за день			72,37	50,91	231,25	1636,98		134,76	58,64	1,37	4	368,25	15	6,57

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	8,64	11,06	44,34	311,99								
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	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			25,16	22,41	95,63	681	0,37				463,16		54,77	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,54	0,54	1,66	14,84		0,24				8,82		0,22
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
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	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Обед.			26,66	38,62	114,26	910,18	0,85	2		1,26	81,89	161	253,86	1
Итого за день			51,82	61,03	209,89	1591,18		3,68	65	1,26	6	605,14	17	11,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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_	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
Итого за Завтрак			19,16	27,38	72,69	615,56	0,27				564,13		23,02	
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
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
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			22,35	34,84	132,71	923,85			15,2		147,68	14	95,89	
Итого за день			41,51	62,22	205,4	1539,41		51,94	158,24		18	465,16	2	11,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	1,45	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
Итого за Завтрак			26,23	26,52	92,59	701,79				0,7	190,36		117,33	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291,01	Плов с куриным филе_	220	21,4	24,81	68,37	550,83	0,13	6,65	21,4		50,99	192,89		
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
Итого за Обед.			34,38	30,41	148,89	945,45		20	151,4	2,41	137,52		44,32	
Итого за день			60,61	56,93	241,48	1647,24		165,45	151,4	3,11		611,85		10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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		
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	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Завтрак			19,55	36,46	108,49	834,75	0,38				102,65	125	42,42	2
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
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	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	1
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
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
Итого за Обед.			18,4	25,86	102,41	694,09			18		115,35		99,95	
Итого за день			37,95	62,32	210,9	1528,84			66,1	18	6	351,69	15	10,96

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком_	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
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
Итого за Завтрак			63,07	73,96	155,76	1019,84	0,67	1,53		0,06	539,12		110,64	
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
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	200	12,21	9,11	50,41	389,31		1		0,87		296,77		6,47
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
Итого за Обед.			20,37	12,59	124,33	782,83		1		1,01	94,26		243,41	
Итого за день			83,44	86,55	280,09	1802,67		1	136,36	1,07		834,02		13,67
Среднее за период			55,37	60,49	249,48	1741,74	1,32	5		1,41	462,18	60	214,72	1
Итого за период			553,71	604,94	2494,8	17417,39	13,16	46		14,07	4621,76	601	2147,15	7

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_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	7,5	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	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 Завтрак			26,66	25,75	88,35	689,07	0,39				563,16		60,27	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,67	0,67	2,07	18,55		0,3				11,02		0,27
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	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	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
Итого за Обед			21,49	38,1	116,77	895,64	0,39	2		0,09	59,79	161	23,6	1
Итого за день			48,15	63,85	205,12	1584,71		7,92	84	0,09	6	409,46	17	3,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	30	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
Итого за Завтрак			27,25	27,57	106,04	777,34					390,45		40,65	
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
274	Зразы рубленые 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	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед			24,64	39,18	144,5	1019,05			16,89		159,98	14	101,58	
Итого за день			51,89	66,75	250,54	1796,39		54,78	167,05		18	476,59	2	11,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
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	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			19,1	18,48	118,98	710,83	0,48				336,27		56,24	
Обед														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	250	37,38	38,63	338,38	2402,75	1,13	230,63		2,75	185,63	765,25	314	12,13
	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
Итого за Обед			71,98	66,57	473,18	3295,85		234,73	65,76	4,12	316,1		615,24	2
Итого за день			91,08	85,05	592,16	4006,68		255,68	65,76	4,12	13	346,84	18	31,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак														
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	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
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
Итого за Завтрак			20,06	27,56	101,11	729,76					135,86		90,43	
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	300/10	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
139	Капуста тушенная_	200	4,13	6,51	18,91	150,24	0,11	34,4			118,4	82	42	1,71
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	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Обед			31,45	23,44	136,61	841,51		20	130,02	3,48	218,93		117,49	
Итого за день			51,51	51	237,72	1571,27		68,09	151,02	3,48		444,22		9,71

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
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	
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			44,42	32,34	120,33	936,42			67,24		356,49		55,79		
Обед.															
68,02	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	
	Котлета "Ассорти"__	100	17,49	12,47	12,77	235,62					4		16	0,8	
	Икра кабачковая_тк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		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.			39,43	29,63	135,71	940,18			2	2,34	175,43	140	81,35	2	
Итого за день			83,85	61,97	256,04	1876,6			167,86	69,24	2,34	4	435,23	16	7,05

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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	7,5	11,74	37,06	285									
	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	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 Завтрак			19,7	16,53	124,74	714,19	0,51				242,16		62,82		
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 свиной_	280	30,8	31,52	48,6	601,04	0,16	2,4			26,54	373,61	35,37	2,96	
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	
Итого за Обед.			58,42	52,68	132,63	1225,69	0,73			0,21	123,24		119,63		
Итого за день			78,12	69,21	257,37	1939,88			38,37	30	0,21	1	616,51	2	10,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Пациент: 5-11_СеровДВБ_24

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2																			
15	Молоко стуженное	30	2,16	9	16,8	147	0,3	12,6	0,06											
15	Сыр (порционный)	20	5,28	5,32	70,12	0,04	0,16	42												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03													
5	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3												
5	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44														
Итого за завтрак			77,19	90,5	165,28	1176,36	0,73	1,85	0,06											
44,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	3,18	3,34	29,08	206,4	0,12	19,8	0,17	15,96	65,76	26,94	1							
44,03	Каша "Ларская" с филе кур	250	15,27	11,38	63,02	486,63	2		1,08											
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9	2,73													
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25												
5	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44														
Итого за обед			27,58	16,88	1023,37	2199,73	2		2,00	1,31	111,48	16,82								
Итого за день			104,77	106,38	330,63	2199,73			2,00	1,31	111,48	16,82								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Пациент: 5-11_СеровДВБ_24

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2																			
15	Сыр (порционный)	30	7,92	7,98	105,18	0,06	0,24	63												
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	16,9	81	0,04	1,33	10											
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25												
5	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44														
Итого за завтрак			29,14	24,17	129,36	842,89	0,55													
43 457	Суп-пюре домашний с филе куриным	250	37,38	38,63	338,38	2402,75	1,13	230,63	2,75	185,63	765,25	314	12,13							
255	Лепешка по-строгановски	50/50	13,28	11,24	3,54	185	1	26,98												
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85														
369	Сок фруктовый	200	1	20,2	84,8	0,06	0,06	20												
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25												
5	Хлеб ржаной	50	0,25	0,05	1,7	8,05														
Итого за обед			70,39	61,6	471,7	3278,2	252,93	56,98	2,75	472,95	401,08	0,03								
Итого за день			99,53	85,77	601,06	4121,09	254,75	129,98	2,75	300,14	189,93	1								
Среднее за период			69,67	72,92	312,02	2207,38	1,59	4	1,59	579,98	55	266,66	1							
Итого за период			836,05	875,04	3744,21	26488,56	19,03	49	19,13	959,74	662	1199,93	8							

Составил

Калькулятор

Утвердил

