

Согласовано:

директор МБОУ ООШ с. Филькино



/А.С.Русских/

2025г.

Утверждаю

ИП Седышев Владимир Игоревич



/В.И.Седышев/

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\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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          | 7,49                 | 11,75 | 37,07  | 285                                       |               |      |       |      |                              |        |        |       |
| 15                      | Сыр (порциями)                         | 20              | 4,47                 | 4,49  |        | 59,17                                     | 0,04          | 0,15 | 35,44 |      | 168,75                       | 101,25 | 9,29   | 0,15  |
| 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              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |       |      | 20,72                        |        | 13,59  | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |      |       |      |                              |        |        | 0,48  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 21,5                 | 20,65 | 89,31  | 637,1                                     | 0,24          |      |       |      | 323,72                       |        | 38,8   |       |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |      |       |      |                              |        |        |       |
| 021,0                   | Суп-пюре из гороха                     | 200             | 5,95                 | 3,64  | 13,28  | 118,8                                     |               | 3    |       |      | 38                           | 66     | 29     | 2     |
| 371                     | Гренки                                 | 20              | 1,32                 | 0,12  | 8,72   | 41,36                                     |               |      |       |      |                              |        |        |       |
| 260                     | Гуляш свинина                          | 60/60           | 14,51                | 38,37 | 3,95   | 420,49                                    | 1             | 3    |       | 0,07 | 8                            | 7,89   | 23     | 0,13  |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150             | 13,85                | 14,96 | 62,38  | 438,08                                    |               |      |       | 1,43 |                              | 510,59 |        | 11,54 |
| 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              | 1,48                 | 0,2   | 9,63   | 44,36                                     | 0,08          | 0,04 |       |      | 10,36                        |        | 6,79   | 0,43  |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                     |               |      |       |      |                              |        |        | 0,32  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        |                 | 40,04                | 58,27 | 141,32 | 1264,96                                   | 1             | 6    |       | 1,53 | 46                           | 285    | 354,33 | 12,73 |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 61,54                | 78,92 | 230,63 | 1902,06                                   | 1             | 4,41 | 35,44 | 1,53 | 46                           | 711,29 | 52     | 14,36 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                 |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |       |       |
| 174,02                  | 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  |
| 338                     | Фрукт свежий                                    | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                        |               |       |       |      |                              |        |       | 4,4   |
| 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                                  | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08  |       |      | 20,72                        |        | 13,59 | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                     | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |       |       |      |                              |        |       | 0,48  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 |                 | 13,3                 | 13,4  | 113,53 | 640,23                                    |               |       |       |      | 90,62                        |        | 40,2  |       |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |       |       |
| 82,02                   | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10          | 2,54                 | 7,21  | 28,51  | 188,67                                    | 0,02          | 15,76 |       |      | 52,45                        | 57,58  | 27,54 | 1,3   |
| 274                     | Зразы рубленные из свинины                      | 110             | 10,1                 | 27,37 | 10,32  | 326,24                                    | 0,12          | 1,23  | 22,97 |      | 36,98                        | 114,09 | 16,59 | 0,66  |
| 1                       | Икра кабачковая_тк                              | 60              | 1,01                 | 2,59  | 5,26   | 48,17                                     | 0,07          | 2,52  |       | 1,15 | 14,76                        | 13,32  | 5,4   | 0,29  |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 150             | 6,55                 | 6,95  | 36,56  | 234,85                                    |               |       |       |      |                              | 37,57  |       |       |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                        |               | 0,03  |       |      |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                  | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08  |       |      | 20,72                        |        | 13,59 | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                     | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |       |       |      |                              |        |       | 0,48  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 |                 | 26,64                | 45,87 | 131,94 | 1050,26                                   |               |       | 22,97 | 1,15 | 139,28                       |        | 66,44 |       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 39,94                | 59,27 | 245,47 | 1690,49                                   |               | 42,57 | 29,56 | 1,15 |                              | 248,51 |       | 10,06 |

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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          | 9,06                 | 13,62 | 48,54  | 354,11                               |               |       |       |      |                              |        |       | 1,09  |
| 338                     | Фрукт свежий                                                | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                   |               |       |       |      |                              |        |       | 4,4   |
| 382,01                  | Какао на молоке"                                            | 200             | 6,7                  | 3,4   | 21     | 143                                  |               |       |       |      |                              |        |       | 1,2   |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                              | 20              | 1,48                 | 0,2   | 9,63   | 44,36                                | 0,08          | 0,04  |       |      | 10,36                        |        | 6,79  | 0,43  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                 | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                |               |       |       |      |                              |        |       | 0,32  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                             |                 | 20,31                | 18,91 | 110,12 | 704,54                               | 0,35          |       |       |      | 285,76                       |        | 52,07 |       |
| <b>Обед.</b>            |                                                             |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                              |        |       |       |
| 103,03                  | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200             | 2,12                 | 2,23  | 19,39  | 137,6                                | 0,08          | 13,2  |       | 0,11 | 10,64                        | 43,84  | 17,96 | 0,67  |
| 6                       | Бедро куриное запеченное                                    | 110             | 18,7                 | 17,78 | 16,06  | 265,72                               | 0,07          | 2     | 70,14 |      | 14                           | 96,58  | 19    | 1,17  |
| 205                     | Рис с овощами                                               | 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                                              | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06  |       |      | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                 | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |       |      |                              |        |       | 0,48  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                             |                 | 30,77                | 28,96 | 135,38 | 933,66                               |               | 2     | 72,14 | 0,47 | 114,39                       |        | 54,61 | 2     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                             |                 | 51,08                | 47,87 | 245,5  | 1638,2                               |               | 40,77 | 72,14 | 0,47 | 14                           | 207,92 | 19    | 11,01 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                     |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                              |        |       |      |
| 183                     | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант) | 210             | 9,1                  | 12,99 | 35,18  | 295                                  | 0,21          | 1,64  | 65,21  |      | 183,58                       | 245,75 |       |      |
| 209                     | Яйца вареные                                        | 40              | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 63                                   | 0,04          |       | 100    |      | 22                           | 76,8   |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                   |               | 0,03  |        |      |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06  |        |      | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                         | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |        |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     |                 | 19,88                | 19,24 | 81,93  | 588,15                               |               |       | 165,21 |      | 229,59                       |        | 13,51 |      |
| <b>Обед.</b>            |                                                     |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                              |        |       |      |
| 96,02                   | Рассольник ленинградский на курином бульоне         | 200/10          | 3,52                 | 3,24  | 30,11  | 137,6                                | 0,06          | 5,28  |        |      | 18,34                        | 35,61  | 15,21 | 0,57 |
| 235                     | Суфле из отварной рыбы (минтай)                     | 90              | 9,99                 | 2,9   | 2,3    | 74,78                                | 0,04          | 1,25  | 37,08  |      | 44,17                        | 119,3  | 13,73 | 0,56 |
| 312                     | Пюре картофельное                                   | 150             | 3,1                  | 4,8   | 20,5   | 137,3                                | 0,14          | 18,2  |        |      | 37,01                        | 86,6   | 27,8  | 1    |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"                              | 200             |                      |       | 16     | 65                                   | 0,4           | 21,4  | 152,35 | 3,82 |                              |        |       |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                      | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                | 0,16          | 0,08  |        |      | 20,72                        |        | 13,59 | 0,87 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                         | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |        |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                     |                 | 22,98                | 12,67 | 105,2  | 607,01                               |               |       | 189,43 | 3,82 | 128,71                       |        | 72,25 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     |                 | 42,86                | 31,91 | 187,13 | 1195,16                              |               | 47,94 | 354,64 | 3,82 |                              | 566,86 |       | 4,89 |

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                      |                 |                      |       |        |                                           |               |        |       |      |                              |        |       |      |
| 13,05                   | -Запеканка из творога с морковью                     | 170             | 23,12                | 20,06 | 21,59  | 358,7                                     | 0,1           | 1,07   | 48,04 |      | 140,93                       | 182,21 |       |      |
| 2                       | 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              | 4,44                 | 0,6   | 28,9   | 133,08                                    | 0,24          | 0,12   |       |      | 31,08                        |        | 20,38 | 1,3  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                          | 40              | 4,55                 | 1,77  | 22,69  | 138,15                                    |               |        |       |      |                              |        |       | 0,64 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 34,34                | 31,45 | 104,98 | 836,93                                    |               |        | 60,64 | 0,06 | 275,4                        |        | 34,54 |      |
| <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 |
| 54,15                   | Паста болоньезе с филе кур                           | 200             | 26,28                | 11,47 | 51,61  | 416,41                                    | 0,04          | 4,89   |       | 0,09 | 7                            | 28,47  | 19    | 0,41 |
| 1                       | Икра кабачковая_тк                                   | 60              | 1,01                 | 2,59  | 5,26   | 48,17                                     | 0,07          | 2,52   |       | 1,15 | 14,76                        | 13,32  | 5,4   | 0,29 |
| 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              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                     | 0,12          | 0,06   |       |      | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                          | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                     |               |        |       |      |                              |        |       | 0,32 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                      |                 | 38,6                 | 19,5  | 120,81 | 799,85                                    | 1             |        | 2     | 1,65 | 107                          | 215    | 60,36 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      |                 | 72,94                | 50,95 | 225,79 | 1636,78                                   | 1             | 137,22 | 62,64 | 1,71 | 7                            | 348,7  | 19    | 5,2  |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(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          | 7,49                 | 11,75 | 37,07  | 285                                       |               |      |      |      |                              |        |        |       |
| 15                      | Сыр (порциями)                         | 25              | 5,59                 | 5,62  |        | 73,97                                     | 0,05          | 0,19 | 44,3 |      | 210,94                       | 126,57 | 11,62  | 0,19  |
| 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              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |      |      | 20,72                        |        | 13,59  | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |      |      |      |                              |        |        | 0,48  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 22,62                | 21,78 | 89,31  | 651,9                                     | 0,25          |      |      |      | 365,91                       |        | 41,13  |       |
| <b>Обед.</b>            |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |      |      |      |                              |        |        |       |
| 2021,0                  | Суп-пюре из гороха                     | 200             | 5,95                 | 3,64  | 13,28  | 118,8                                     |               | 3    |      |      | 38                           | 66     | 29     | 2     |
| 371                     | Гренки                                 | 20              | 1,32                 | 0,12  | 8,72   | 41,36                                     |               |      |      |      |                              |        |        |       |
| 260                     | Гуляш свинина                          | 50/50           | 12,09                | 31,97 | 3,29   | 350,41                                    | 1             | 3    |      | 0,06 | 7                            | 6,58   | 19     | 0,11  |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150             | 13,85                | 14,96 | 62,38  | 438,08                                    |               |      |      | 1,43 |                              | 510,59 |        | 11,54 |
| 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              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                     | 0,12          | 0,06 |      |      | 15,54                        |        | 10,19  | 0,65  |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                     |               |      |      |      |                              |        |        | 0,32  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                        |                 | 38,22                | 52,06 | 142,33 | 1206,86                                   | 1             | 6    | 2    | 1,85 | 45                           | 249    | 376,48 | 13,22 |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 60,84                | 73,84 | 231,64 | 1858,76                                   | 1             | 3,36 | 46,3 | 1,85 | 45                           | 750,34 | 48     | 14,89 |

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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          | 9,06                 | 13,62 | 48,54  | 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 |
| 382,01                  | Какао на молоке"                                | 200             | 6,7                  | 3,4   | 21     | 143                                  |               |       |        |    |                              |        |       | 1,2  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                     | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |        |    |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 |                 | 26,79                | 31,16 | 101,45 | 806,84                               | 0,31          |       |        |    | 583,68                       |        | 50,85 |      |
| <b>Обед.</b>            |                                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |       |      |
| 82,02                   | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200/10          | 2,05                 | 5,82  | 23,03  | 152,39                               | 0,02          | 12,73 |        |    | 42,36                        | 46,51  | 22,24 | 1,05 |
| 274                     | Зразы рубленные из свинины                      | 90              | 8,26                 | 22,39 | 8,44   | 266,92                               | 0,1           | 1,01  | 18,79  |    | 30,26                        | 93,35  | 13,57 | 0,54 |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 150             | 6,55                 | 6,95  | 36,56  | 234,85                               |               |       |        |    |                              | 37,57  |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                   |               | 0,03  |        |    |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06  |        |    | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                     | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                |               |       |        |    |                              |        |       | 0,32 |
| 338                     | Фрукт свежий                                    | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                   |               |       |        |    |                              |        |       | 4,4  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                 |                 | 22,22                | 37,17 | 128,43 | 943,77                               |               |       | 18,79  |    | 131,71                       |        | 66,68 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 49,01                | 68,33 | 229,88 | 1750,61                              |               | 34,62 | 161,83 |    |                              | 412,95 |       | 11,2 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |        |        |      |                              |        |        |       |
| 210                     | Омлет натуральный                                    | 150             | 23,04                | 41    | 4,37   | 477,93                               | 0,26          | 0,5    |        |      | 163,16                       | 357,44 | 25,5   | 4,26  |
| 3                       | Кукуруза консервированная                            | 50              | 7,25                 | 1,5   | 24,75  | 144,5                                | 1             |        |        | 3,5  | 85                           | 752,5  | 260    | 9,5   |
| 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                                       | 60              | 4,44                 | 0,6   | 28,9   | 133,08                               | 0,24          | 0,12   |        |      | 31,08                        |        | 20,38  | 1,3   |
| 6                       | Хлеб ржаной                                          | 40              | 4,55                 | 1,77  | 22,69  | 138,15                               |               |        |        |      |                              |        |        | 0,64  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 40,8                 | 46,23 | 96,61  | 974,66                               |               |        | 10     | 3,5  | 417,13                       |        | 323,84 |       |
| <b>Обед.</b>            |                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |        |        |      |                              |        |        |       |
| 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                     | Плов из бройлер-цыплят                               | 200             | 19,43                | 22,57 | 62,17  | 500,77                               | 0,17          | 6,57   | 28     |      | 36,11                        | 189,37 | 53,97  | 1,83  |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"                               | 200             |                      |       | 16     | 65                                   | 0,4           | 21,4   | 152,35 | 3,82 |                              |        |        |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06   |        |      | 15,54                        |        | 10,19  | 0,65  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                          | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                |               |        |        |      |                              |        |        | 0,32  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                      |                 | 31,52                | 28,68 | 125,49 | 839,38                               |               |        | 180,35 | 3,88 | 106,59                       |        | 85,52  |       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      |                 | 72,32                | 74,91 | 222,1  | 1814,04                              |               | 188    | 190,35 | 7,38 |                              | 441,14 |        | 19,71 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: четверг  
Неделя: 2

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 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   |       |      |
| 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              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06  |    |      | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                     | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |    |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 |                 | 20,12                | 36,13 | 96,59  | 801,48                               | 0,32          |       |    |      | 83,96                        | 125    | 21,27 | 2    |
| <b>Обед.</b>            |                                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 96,02                   | Рассольник ленинградский на<br>курином бульоне_ | 200/10          | 3,52                 | 3,24  | 30,11  | 137,6                                | 0,06          | 5,28  |    |      | 18,34                        | 35,61  | 15,21 | 0,57 |
| 279                     | Тефтели 2-й вариант /свин/_                     | 70/35           | 12,03                | 27,84 | 20,07  | 385,47                               | 0,36          | 1,59  | 28 |      | 37,37                        | 147,82 | 29,91 | 1,56 |
| 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 |
| 312                     | Пюре картофельное_                              | 150             | 3,1                  | 4,8   | 20,5   | 137,3                                | 0,14          | 18,2  |    |      | 37,01                        | 86,6   | 27,8  | 1    |
| 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              | 1,48                 | 0,2   | 9,63   | 44,36                                | 0,08          | 0,04  |    |      | 10,36                        |        | 6,79  | 0,43 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                     | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                |               |       |    |      |                              |        |       | 0,32 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                 |                 | 23,48                | 37,12 | 124,81 | 913,8                                |               |       | 28 | 0,15 | 124,79                       |        | 90,66 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 43,6                 | 73,25 | 221,4  | 1715,28                              |               | 38,11 | 28 | 0,15 | 6                            | 351,94 | 15    | 6,75 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: пятница  
Неделя: 2

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

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|------|-------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                          |                                                                 |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С    | А     | Е     | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                        | 2                                                               | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11    | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>           |                                                                 |                 |                      |        |         |                                      |               |      |       |       |                              |        |        |       |
| 223,14                   | Запеканка творожная с яблоком_                                  | 170             | 58,92                | 74,8   | 63,48   | 576                                  |               |      | 145,6 |       |                              | 482    |        | 1,46  |
| 2                        | 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              | 4,44                 | 0,6    | 28,9    | 133,08                               | 0,24          | 0,12 |       |       | 31,08                        |        | 20,38  | 1,3   |
| 6                        | Хлеб ржаной                                                     | 40              | 4,55                 | 1,77   | 22,69   | 138,15                               |               |      |       |       |                              |        |        | 0,64  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                                 |                 | 70,14                | 86,19  | 146,87  | 1054,23                              | 0,42          | 1,51 |       | 0,06  | 572,75                       |        | 94,02  |       |
| <b>Обед.</b>             |                                                                 |                 |                      |        |         |                                      |               |      |       |       |                              |        |        |       |
| 103,03                   | Суп картофельный с макаронными<br>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             | 18,97                | 14,14  | 78,3    | 604,62                               |               | 2    |       | 1,35  |                              | 460,91 |        | 10,05 |
| 54,09                    | Компот из клубники_                                             | 200             | 0,2                  | 1      | 7,4     | 39                                   |               | 16   | 30    |       | 4                            | 1,6    | 5,2    | 0,26  |
| 5                        | Хлеб пшеничный                                                  | 30              | 2,22                 | 0,3    | 14,45   | 66,54                                | 0,12          | 0,06 |       |       | 15,54                        |        | 10,19  | 0,65  |
| 6                        | Хлеб ржаной                                                     | 20              | 2,27                 | 0,89   | 11,35   | 69,07                                |               |      |       |       |                              |        |        | 0,32  |
| <b>Итого за Обед.</b>    |                                                                 |                 | 26,31                | 19,11  | 135,73  | 951,23                               |               | 2    | 30    | 1,49  | 85,08                        |        | 341,04 |       |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                 |                 | 96,45                | 105,3  | 282,6   | 2005,46                              |               | 2    | 188,2 | 1,55  |                              | 067,8  |        | 15,85 |
| <b>Среднее за период</b> |                                                                 |                 | 59,06                | 66,46  | 232,21  | 1720,68                              | 1,1           | 2    |       | 1,96  | 430                          | 87     | 227,86 | 1     |
| <b>Итого за период</b>   |                                                                 |                 | 590,58               | 664,55 | 2322,14 | 17206,84                             | 10,99         | 16   |       | 19,61 | 300,04                       | 874    | 2278,6 | 11    |

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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 | 250/10          | 9,27                 | 14,55 | 45,9   | 352,86                                    |               |      |       |      |                              |        |       |       |
| 15                      | Сыр (порциями)                         | 30              | 6,71                 | 6,74  |        | 88,76                                     | 0,06          | 0,23 | 53,16 |      | 253,13                       | 151,88 | 13,94 | 0,23  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком             | 200             | 3,17                 | 2,68  | 15,95  | 100,6                                     | 0,04          | 1,3  |       |      | 125,78                       | 90     | 14    | 0,13  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                         | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |       |      | 20,72                        |        | 13,59 | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |      |       |      |                              |        |       | 0,48  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 25,52                | 25,7  | 98,14  | 734,55                                    | 0,26          |      |       |      | 408,1                        |        | 43,45 |       |
| <b>Обед.</b>            |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |      |       |      |                              |        |       |       |
| 021,01                  | Суп-пюре из гороха                     | 250             | 7,44                 | 4,55  | 16,6   | 148,5                                     |               | 4    |       |      | 47                           | 83     | 36    | 2     |
| 371                     | Гренки                                 | 20              | 1,32                 | 0,12  | 8,72   | 41,36                                     |               |      |       |      |                              |        |       |       |
| 260                     | Гуляш свинина                          | 70/70           | 16,93                | 44,76 | 4,61   | 490,57                                    | 1             | 4    |       | 0,08 | 10                           | 9,21   | 26    | 0,15  |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180             | 16,62                | 17,95 | 74,86  | 525,7                                     |               |      |       | 1,72 |                              | 612,71 |       | 13,85 |
| 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              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |       |      | 20,72                        |        | 13,59 | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |      |       |      |                              |        |       | 0,48  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                        |                 | 49,34                | 69,2  | 173,09 | 1531,26                                   | 1             | 8    |       | 1,83 | 57                           | 339    | 430,7 | 15,66 |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 74,86                | 94,9  | 271,23 | 2265,81                                   | 1             | 4,76 | 53,16 | 1,83 | 57                           | 865,36 | 62    | 17,37 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                 |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |       |      |
| 174,02                  | 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  |
| 338                     | Фрукт свежий                                    | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                        |               |       |       |      |                              |        |       | 4,4  |
| 15                      | Сыр (порциями)                                  | 20              | 4,47                 | 4,49  |        | 59,17                                     | 0,04          | 0,15  | 35,44 |      | 168,75                       | 101,25 | 9,29  | 0,15 |
| 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              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                     | 0,12          | 0,06  |       |      | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                     | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |       |       |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 |                 | 18,46                | 20,37 | 118,94 | 747,22                                    |               |       |       |      | 257,93                       |        | 47,13 |      |
| <b>Обед.</b>            |                                                 |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |       |      |
| 82,02                   | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10          | 2,54                 | 7,21  | 28,51  | 188,67                                    | 0,02          | 15,76 |       |      | 52,45                        | 57,58  | 27,54 | 1,3  |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины                       | 110             | 10,1                 | 27,37 | 10,32  | 326,24                                    | 0,12          | 1,23  | 22,97 |      | 36,98                        | 114,09 | 16,59 | 0,66 |
| 1                       | Икра кабачковая_тк                              | 100             | 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             | 7,86                 | 8,34  | 43,87  | 281,82                                    |               |       |       |      |                              | 45,08  |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                        |               | 0,03  |       |      |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                     | 0,12          | 0,06  |       |      | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                     | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |       |       |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                 |                 | 27,88                | 48,89 | 137,93 | 1107,16                                   |               |       | 22,97 | 1,92 | 145,12                       |        | 66,64 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 46,34                | 69,26 | 256,87 | 1854,38                                   |               | 44,39 | 66,57 | 1,92 |                              | 370,65 |       | 9,98 |

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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_                       | 250/10          | 11,22                | 16,86 | 60,1  | 438,42                               |               |       |       |      |                              |        |       | 1,35  |
| 338                     | Фрукт свежий                                                 | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6  | 94                                   |               |       |       |      |                              |        |       | 4,4   |
| 382,01                  | Какао на молоке"                                             | 200             | 6,7                  | 3,4   | 21    | 143                                  |               |       |       |      |                              |        |       | 1,2   |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                               | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45 | 66,54                                | 0,12          | 0,06  |       |      | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                  | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35 | 69,07                                |               |       |       |      |                              |        |       | 0,32  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                              |                 | 23,21                | 22,25 | 126,5 | 811,03                               | 0,43          |       |       |      | 324,69                       |        | 55,47 |       |
| <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  |
| 6                       | Бедро куриное запечённое_                                    | 100             | 17                   | 16,16 | 14,6  | 241,56                               | 0,06          | 2     | 63,76 |      | 13                           | 87,8   | 18    | 1,06  |
|                         | 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   |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                               | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,27 | 88,72                                | 0,16          | 0,08  |       |      | 20,72                        |        | 13,59 | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                  | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02 | 103,61                               |               |       |       |      |                              |        |       | 0,48  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                              |                 | 31,1                 | 29,42 | 151,5 | 1013,6                               |               | 2     | 65,76 | 0,5  | 122,08                       |        | 62,12 | 2     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                              |                 | 54,31                | 51,67 | 278   | 1824,63                              |               | 44,32 | 65,76 | 0,5  | 13                           | 220,28 | 18    | 11,76 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                     |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                              |        |       |      |
| 183                     | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант) | 250/10          | 11,27                | 16,08 | 43,56  | 365,24                               | 0,26          | 2,03  | 80,74  |      | 227,29                       | 304,26 |       |      |
| 209                     | Яйца вареные                                        | 40              | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 63                                   | 0,04          |       | 100    |      | 22                           | 76,8   |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                   |               | 0,03  |        |      |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06  |        |      | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                         | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |        |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     |                 | 22,05                | 22,33 | 90,31  | 658,39                               |               |       | 180,74 |      | 273,3                        |        | 13,51 |      |
| <b>Обед.</b>            |                                                     |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                              |        |       |      |
| 96,02                   | Рассольник ленинградский на курином бульоне_        | 250/10          | 4,36                 | 4,01  | 37,28  | 170,36                               | 0,07          | 6,54  |        |      | 22,71                        | 44,09  | 18,83 | 0,71 |
| 235                     | Суфле из отварной рыбы (минтай)_                    | 120             | 13,32                | 3,87  | 3,06   | 99,71                                | 0,05          | 1,67  | 49,44  |      | 58,89                        | 159,06 | 18,3  | 0,75 |
| 312                     | Пюре картофельное_                                  | 180             | 3,72                 | 5,76  | 24,6   | 164,76                               | 0,17          | 21,84 |        |      | 44,41                        | 103,92 | 33,36 | 1,2  |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"_                             | 200             |                      |       | 16     | 65                                   | 0,4           | 21,4  | 152,35 | 3,82 |                              |        |       |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                      | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                | 0,16          | 0,08  |        |      | 20,72                        |        | 13,59 | 0,87 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                         | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |        |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                     |                 | 27,77                | 15,37 | 117,23 | 692,16                               |               |       | 201,79 | 3,82 | 155,2                        |        | 86    |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     |                 | 49,82                | 37,7  | 207,54 | 1350,55                              |               | 53,65 | 382,53 | 3,82 |                              | 690,93 |       | 5,42 |

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |        |       |      |                              |        |       |      |
| 13,05                   | Запеканка из творога с морковью                      | 200             | 27,2                 | 23,6  | 25,4   | 422                                  | 0,12          | 1,26   | 56,52 |      | 165,8                        | 214,36 |       |      |
| 2                       | 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              | 4,44                 | 0,6   | 28,9   | 133,08                               | 0,24          | 0,12   |       |      | 31,08                        |        | 20,38 | 1,3  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                          | 60              | 6,82                 | 2,66  | 34,04  | 207,22                               |               |        |       |      |                              |        |       | 0,96 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 40,69                | 35,88 | 120,14 | 969,3                                |               |        | 69,12 | 0,06 | 305,92                       |        | 35,82 |      |
| <b>Обед.</b>            |                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |        |       |      |                              |        |       |      |
| 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  |
| 54,15                   | Паста болоньезе с филе кур                           | 200             | 26,28                | 11,47 | 51,61  | 416,41                               | 0,04          | 4,89   |       | 0,09 | 7                            | 28,47  | 19    | 0,41 |
| 1                       | Икра кабачковая_тк                                   | 100             | 1,68                 | 4,32  | 8,76   | 80,28                                | 0,12          | 4,2    |       | 1,92 | 24,6                         | 22,2   | 9     | 0,48 |
| 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                                       | 50              | 3,7                  | 0,5   | 24,08  | 110,9                                | 0,2           | 0,1    |       |      | 25,9                         |        | 16,98 | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                          | 40              | 4,55                 | 1,77  | 22,69  | 138,15                               |               |        |       |      |                              |        |       | 0,64 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                      |                 | 44,49                | 23,26 | 149,42 | 971,94                               | 1             |        | 2     | 2,43 | 142,32                       | 215    | 75,89 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      |                 | 85,18                | 59,14 | 269,56 | 1941,24                              | 1             | 169,52 | 71,12 | 2,49 | 7                            | 399,16 | 19    | 6,61 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                          |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                              |        |       |       |
| 175,01                  | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом | 250/10          | 9,32                 | 17,15 | 51,32  | 398,53                               |               |       |    | 0,14 | 10                           | 46,43  | 26    | 0,31  |
| 338                     | Фрукт свежий                                             | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                   |               |       |    |      |                              |        |       | 4,4   |
| 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              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                | 0,16          | 0,08  |    |      | 20,72                        |        | 13,59 | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                              | 40              | 4,55                 | 1,77  | 22,69  | 138,15                               |               |       |    |      |                              |        |       | 0,64  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          |                 | 19,15                | 21,48 | 128,78 | 800,4                                | 0,27          |       |    | 0,14 | 193,05                       | 72     | 65,03 | 1     |
| <b>Обед.</b>            |                                                          |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                              |        |       |       |
| 157                     | Солянка домашняя со сметаной                             | 300/10          | 20,95                | 23,86 | 5,88   | 319,3                                |               | 17,13 |    | 0,25 | 2                            | 49     | 2     | 0,99  |
| 265                     | Плов со свининой                                         | 240             | 18,85                | 19,31 | 29,76  | 367,99                               | 0,11          | 1,47  |    |      | 16,27                        | 228,73 | 21,64 | 1,81  |
| 376                     | Чай с сахаром                                            | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                   |               | 0,03  |    |      |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                           | 50              | 3,7                  | 0,5   | 24,08  | 110,9                                | 0,2           | 0,1   |    |      | 25,9                         |        | 16,98 | 1,08  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                              | 40              | 4,55                 | 1,77  | 22,69  | 138,15                               |               |       |    |      |                              |        |       | 0,64  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                          |                 | 48,12                | 45,46 | 97,41  | 996,34                               | 0,38          |       |    | 0,25 | 77,81                        |        | 66,2  |       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          |                 | 67,27                | 66,94 | 226,19 | 1796,74                              |               | 40,14 | 10 | 0,39 | 12                           | 419,76 | 28    | 11,43 |

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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          | 9,27                 | 14,55 | 45,9   | 352,86                               |               |      |       |      |                              |        |        |       |
| 15                      | Сыр (порциями)                         | 30              | 6,71                 | 6,74  |        | 88,76                                | 0,06          | 0,23 | 53,16 |      | 253,13                       | 151,88 | 13,94  | 0,23  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком             | 200             | 3,17                 | 2,68  | 15,95  | 100,6                                | 0,04          | 1,3  |       |      | 125,78                       | 90     | 14     | 0,13  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                         | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                | 0,16          | 0,08 |       |      | 20,72                        |        | 13,59  | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |      |       |      |                              |        |        | 0,48  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 25,52                | 25,7  | 98,14  | 734,55                               | 0,26          |      |       |      | 408,1                        |        | 43,45  |       |
| <b>Обед.</b>            |                                        |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |      |                              |        |        |       |
| 021,0                   | Суп-пюре из гороха                     | 250             | 7,44                 | 4,55  | 16,6   | 148,5                                |               | 4    |       |      | 47                           | 83     | 36     | 2     |
| 371                     | Гренки                                 | 20              | 1,32                 | 0,12  | 8,72   | 41,36                                |               |      |       |      |                              |        |        |       |
| 260                     | Гуляш свинина                          | 60/60           | 14,51                | 38,37 | 3,95   | 420,49                               | 1             | 3    |       | 0,07 | 8                            | 7,89   | 23     | 0,13  |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180             | 16,62                | 17,95 | 74,86  | 525,7                                |               |      |       | 1,72 |                              | 612,71 |        | 13,85 |
| 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              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                | 0,16          | 0,08 |       |      | 20,72                        |        | 13,59  | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 40              | 4,55                 | 1,77  | 22,69  | 138,15                               |               |      |       |      |                              |        |        | 0,64  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                        |                 | 47,92                | 63,34 | 174,95 | 1485,52                              | 1             | 7    | 2     | 2,15 | 55                           | 302    | 450,08 | 16,09 |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 73,44                | 89,04 | 273,09 | 2220,07                              | 1             | 3,64 | 55,16 | 2,15 | 55                           | 879,08 | 59     | 17,8  |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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                       | 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  |
| 174,01                  | Каша вязкая молочная ячневая с маслом           | 250/10          | 11,22                | 16,86 | 60,1   | 438,42                               |               |       |        |    |                              |        |       | 1,35  |
| 382,01                  | Какао на молоке                                 | 200             | 6,7                  | 3,4   | 21     | 143                                  |               |       |        |    |                              |        |       | 1,2   |
| 6                       | Хлеб ржаной                                     | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |        |    |                              |        |       | 0,48  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 |                 | 29,58                | 35,47 | 114,25 | 908,33                               |               | 0,81  | 154,96 |    | 645,55                       |        | 52,76 |       |
| <b>Обед.</b>            |                                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |       |       |
| 82,02                   | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10          | 2,54                 | 7,21  | 28,51  | 188,67                               | 0,02          | 15,76 |        |    | 52,45                        | 57,58  | 27,54 | 1,3   |
| 274                     | Зразы рубленные из свинины                      | 120             | 11,01                | 29,85 | 11,25  | 355,89                               | 0,13          | 1,35  | 25,05  |    | 40,35                        | 124,47 | 18,09 | 0,72  |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 180             | 7,86                 | 8,34  | 43,87  | 281,82                               |               |       |        |    |                              | 45,08  |       |       |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                   |               | 0,03  |        |    |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06  |        |    | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                     | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |        |    |                              |        |       | 0,48  |
| 338                     | Фрукт свежий                                    | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                   |               |       |        |    |                              |        |       | 4,4   |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                 |                 | 27,91                | 47,85 | 149,7  | 1150,53                              |               |       | 25,05  |    | 155,89                       |        | 77,14 |       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 57,49                | 83,32 | 263,95 | 2058,86                              |               |       | 180,01 |    |                              | 482,04 |       | 12,15 |

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |        |        |       |                              |        |        |       |
| 210                     | Омлет натуральный                                    | 200             | 30,72                | 54,67 | 5,83   | 637,24                               | 0,35          | 0,67   |        |       | 217,55                       | 476,59 | 34     | 5,68  |
| 3                       | Кукуруза консервированная                            | 100             | 14,5                 | 3     | 49,5   | 289                                  | 2             |        |        | 7     | 170                          | 1505   | 520    | 19    |
| 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              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06   |        |       | 15,54                        |        | 10,19  | 0,65  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                          | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                |               |        |        |       |                              |        |        | 0,32  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 51,23                | 60,22 | 97,03  | 1142,85                              |               |        | 10     | 7     | 535,34                       |        | 580,87 |       |
| <b>Обед.</b>            |                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |        |        |       |                              |        |        |       |
| 88,02                   | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 300/10          | 9,06                 | 5,87  | 25,66  | 164,54                               | 0,06          | 188,41 |        | 0,07  | 58,77                        | 58,46  | 23,94  | 0,95  |
| 291                     | Плов из бройлер-цыплят                               | 220             | 21,37                | 24,83 | 68,39  | 550,85                               | 0,19          | 7,23   | 30,8   |       | 39,72                        | 208,31 | 59,37  | 2,01  |
| 352,04                  | Напиток "Витюшка Лайт"                               | 200             |                      |       | 16     | 65                                   | 0,4           | 21,4   | 152,35 | 3,82  |                              |        |        |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                       | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,27  | 88,72                                | 0,16          | 0,08   |        |       | 20,72                        |        | 13,59  | 0,87  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                          | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |        |        |       |                              |        |        | 0,48  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                      |                 | 36,8                 | 32,43 | 146,34 | 972,72                               |               |        | 183,15 | 3,89  | 127,68                       |        | 98,82  |       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      |                 | 88,03                | 92,65 | 243,37 | 2115,57                              |               | 219,18 | 193,15 | 10,89 |                              | 241,16 |        | 30,37 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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)                           | 100             | 11,73                | 30,38 | 12,03  | 370,93                               |               |       |    |      | 7                            |        | 16     | 0,8  |
| 205                     | Рис с овощами                               | 180             | 4,56                 | 8,57  | 47,52  | 285,11                               | 0,1           | 3,26  |    |      | 23,29                        | 61,08  |        |      |
| 377                     | Чай с лимоном                               | 200/7           | 0,13                 | 0,02  | 14,69  | 59,9                                 |               | 2,73  |    |      | 13,72                        | 4,25   | 2,32   | 0,35 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06  |    |      | 15,54                        |        | 10,19  | 0,65 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                 | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |    |      |                              |        |        | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             |                 | 22,05                | 40,6  | 105,71 | 886,09                               | 0,35          |       |    |      | 90,82                        | 139    | 22,03  | 2    |
| <b>Обед.</b>            |                                             |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 96,02                   | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250/10          | 4,36                 | 4,01  | 37,28  | 170,36                               | 0,07          | 6,54  |    |      | 22,71                        | 44,09  | 18,83  | 0,71 |
| 279                     | Тефтели 2-й вариант /свин/                  | 80/40           | 13,75                | 31,81 | 22,93  | 440,53                               | 0,41          | 1,81  | 32 |      | 42,71                        | 168,93 | 34,19  | 1,79 |
| 71                      | Огурец свежий порционный                    | 100             | 0,7                  | 0,1   | 1,9    | 12                                   | 0,1           | 10    |    | 0,2  | 23                           | 42     | 14     | 0,6  |
| 312                     | Пюре картофельное                           | 180             | 3,72                 | 5,76  | 24,6   | 164,76                               | 0,17          | 21,84 |    |      | 44,41                        | 103,92 | 33,36  | 1,2  |
| 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                              | 35              | 2,59                 | 0,35  | 16,86  | 77,63                                | 0,14          | 0,07  |    |      | 18,13                        |        | 11,89  | 0,76 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                 | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |    |      |                              |        |        | 0,48 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                             |                 | 29,19                | 43,45 | 152,6  | 1101,69                              |               |       | 32 | 0,23 | 161,69                       |        | 115,46 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                             |                 | 51,24                | 84,05 | 258,31 | 1987,78                              |               | 47,8  | 32 | 0,23 | 7                            | 425,83 | 16     | 8,13 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|------|--------|------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                                             |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С    | А      | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                           | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10     | 11   | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                             |                 |                      |        |        |                                      |               |      |        |      |                              |        |        |       |
| 223,14                  | Запеканка творожная с яблоком                               | 200             | 69,32                | 88     | 74,68  | 677,65                               |               |      | 171,29 |      |                              | 567,06 |        | 1,72  |
| 2                       | Молоко сгущенное                                            | 30              | 2,16                 | 9      | 16,8   | 147                                  |               | 0,3  | 12,6   | 0,06 |                              | 65,7   |        | 0,06  |
| 15                      | Сыр (порциями)                                              | 20              | 4,47                 | 4,49   |        | 59,17                                | 0,04          | 0,15 | 35,44  |      | 168,75                       | 101,25 | 9,29   | 0,15  |
| 376                     | Чай с сахаром                                               | 200             | 0,07                 | 0,02   | 15     | 60                                   |               | 0,03 |        |      |                              | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                              | 60              | 4,44                 | 0,6    | 28,9   | 133,08                               | 0,24          | 0,12 |        |      | 31,08                        |        | 20,38  | 1,3   |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                 | 40              | 4,55                 | 1,77   | 22,69  | 138,15                               |               |      |        |      |                              |        |        | 0,64  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                             |                 | 85,01                | 103,88 | 158,07 | 1215,05                              | 0,48          | 1,85 |        | 0,06 | 818,84                       |        | 113,81 |       |
| <b>Обед</b>             |                                                             |                 |                      |        |        |                                      |               |      |        |      |                              |        |        |       |
| 103,03                  | 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 "Царская" с филе кур                                   | 250             | 23,71                | 17,68  | 97,88  | 755,78                               | 1             | 2    |        | 1,69 |                              | 576,14 |        | 12,56 |
| 54,09                   | Компот из клубники                                          | 200             | 0,2                  | 1      | 7,4    | 39                                   |               | 16   | 30     |      | 4                            | 1,6    | 5,2    | 0,26  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                              | 30              | 2,22                 | 0,3    | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06 |        |      | 15,54                        |        | 10,19  | 0,65  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                 | 20              | 2,27                 | 0,89   | 11,35  | 69,07                                |               |      |        |      |                              |        |        | 0,32  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                             |                 | 31,58                | 23,21  | 160,16 | 1136,79                              | 1             | 2    | 30     | 1,86 | 99,39                        |        | 421,01 |       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                             |                 | 116,59               | 127,09 | 318,23 | 2351,84                              | 1             | 2    | 249,33 | 1,92 |                              | 380,31 |        | 18,94 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества<br>(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>           |                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |       |                              |        |        |      |
| 173,02                   | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом        | 250/10          | 16,37                | 20,97  | 84,13   | 592,12                               |               |       |        |       |                              |        |        |      |
| 15                       | Сыр (порциями)                                 | 20              | 4,47                 | 4,49   |         | 59,17                                | 0,04          | 0,15  | 35,44  |       | 168,75                       | 101,25 | 9,29   | 0,15 |
| 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              | 2,96                 | 0,4    | 19,27   | 88,72                                | 0,16          | 0,08  |        |       | 20,72                        |        | 13,59  | 0,87 |
| 6                        | Хлеб ржаной                                    | 30              | 3,41                 | 1,33   | 17,02   | 103,61                               |               |       |        |       |                              |        |        | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                |                 | 28,73                | 28,55  | 136,32  | 924,62                               | 0,24          |       |        |       | 324,54                       |        | 40,2   |      |
| <b>Обед</b>              |                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |       |                              |        |        |      |
| 43 457                   | Суп-лапша домашняя с филе куриным              | 250             | 3,52                 | 3,49   | 32,48   | 230,4                                | 1,09          | 22,08 |        | 2,64  |                              | 7,84   |        | 1,16 |
| 255                      | Печень по-строгановски                         | 60/60           | 15,93                | 13,49  | 4,25    | 222                                  |               | 1,2   | 32,37  |       |                              | 30,63  |        | 0,09 |
| 309                      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180             | 7,86                 | 8,34   | 43,87   | 281,82                               |               |       |        |       |                              | 45,08  |        |      |
|                          | 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              | 2,96                 | 0,4    | 19,27   | 88,72                                | 0,16          | 0,08  |        |       | 20,72                        |        | 13,59  | 0,87 |
| 6                        | Хлеб ржаной                                    | 30              | 3,41                 | 1,33   | 17,02   | 103,61                               |               |       |        |       |                              |        |        | 0,48 |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                |                 | 36,88                | 30,7   | 146,01  | 1085,3                               |               |       |        | 2,64  | 248,21                       |        | 42,88  |      |
| <b>Итого за день</b>     |                                                |                 | 65,61                | 59,25  | 282,33  | 2009,92                              |               | 26    | 107,81 | 2,64  |                              | 415,4  |        | 4,94 |
| <b>Среднее за период</b> |                                                |                 | 69,18                | 76,25  | 262,39  | 1981,45                              | 1,33          | 2     |        | 2,4   | 516,26                       | 89     | 258,87 | 1    |
| <b>Итого за период</b>   |                                                |                 | 830,18               | 915,01 | 3148,67 | 23777,39                             | 15,94         | 19    |        | 28,78 | 195,06                       | 1067   | 106,47 | 12   |

Составил

Калькулятор

Утвердил



Подпись

ИП Седых В.И.  
Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью  
9 (девять) листов



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849311

Владелец Русских Анастасия Сергеевна

Действителен с 22.08.2025 по 22.08.2026