

Согласовано:

директор МАОУ СОШ № 1

«Полифорум»

/И.Н.Желтых/

«» 2025г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

/Е.О.Розенбах/

 2025г.

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

МАОУ СОШ №1 «Полифорум»

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептов, на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,49	11,75	37,07	285								
15	Сыр (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3		210,94	126,56	11,61	0,18
428	Батон витамин. _	65	5,72	2,21	36,4	191,1		1			2			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Итого за Завтрак			21,96	22,25	89,42	650,66	0,09	1			337,89		25,87	
Итого за день			21,96	22,25	89,42	650,66		1,48	44,3		2	216,56		0,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Икра кабачковая_тк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
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		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			20,14	35,04	90,85	759,55		7,94	18,79	1,92	75,2		25,05	
Итого за день			20,14	35,04	90,85	759,55			18,79	1,92	1	157,37		1,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	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
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			20,08	19,18	111,54	708,71	0,27				270,47		44,16	
Итого за день			20,08	19,18	111,54	708,71		20,52			1			6,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,64	1,34
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				
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			18,69	30,69	87,29	709,09		1		3,82	70,12		53,68	
Итого за день			18,69	30,69	87,29	709,09	0,85	40,96	176,35	3,82	2	213,29		2,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,05	-Запеканка из творога с морковью	170	23,12	20,06	21,59	358,7	0,1	1,07	48,04		140,93	182,2		
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
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			34,15	32,48	109,39	859,7		1	60,64	0,06	234,83		12	
Итого за день			34,15	32,48	109,39	859,7		1,4	60,64	0,06	3	250,7		0,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,49	11,75	37,07	285								
15	Сыр (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3		210,94	126,56	11,61	0,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			22,4	22,42	92,22	665,36	0,09	1			337,98		25,89	
Итого за день			22,4	22,42	92,22	665,36		1,48	44,3		2	216,56		0,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые 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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			20,08	31,86	107,6	802,77		1	18,79	0,4	69,06		33,17	
Итого за день			20,08	31,86	107,6	802,77		21,04	18,79	0,4	1	155,72		5,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			40,61	47,26	101,02	997,43		1	10	3,5	376,56		301,3	
Итого за день			40,61	47,26	101,02	997,43		1,83	10	3,5	3	202,74		14,17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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		
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
428	Батон витамин. _	65	5,72	2,21	36,4	191,1		1			2			
Итого за Завтрак			20,74	36,78	118,84	895,33	0,2	1		0,03	49,66	125	8,37	2
Итого за день			20,74	36,78	118,84	895,33		4,21		0,03	8	52,46	15	1,03

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_25_Б

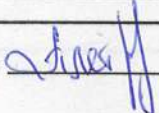
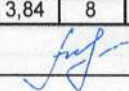
День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком_	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
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
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			61,11	76	141,76	990,6	0,16	1,23		0,06	466,44		62,56	
Итого за день			61,11	76	141,76	990,6		1	136,36	0,06	3	478,2		1,58
Среднее за период			28	35,4	104,99	803,92	0,38	1		0,98	228,82	13	59,21	
Итого за период			279,96	353,96	1049,93	8039,2	3,84	8		9,79	2288,21	125	592,05	2

Составил  КалькуляторУтвердил 

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			32,76	49,41	136,88	1127,09	0,88	2,62		1,52	42,32	183	346,16	1
Итого за день			32,76	49,41	136,88	1127,09	1	4		1,52	9	518,73	19	11,97

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			23,07	36,44	115,44	879,8		1	20,88		86,82		35,6	
Итого за день			23,07	36,44	115,44	879,8		23,35	20,88		1	175,55		5,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
205	Рис с овощами	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
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			28,24	27,29	130,18	855,07	0,16	7,16		0,36	80,85		24,44	2
Итого за день			28,24	27,29	130,18	855,07		3	65,76	0,36	15	165,48	18	1,66

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	100	14,8	4,3	3,4	110,78	0,06	1,86	54,93		65,43	176,73	20,33	0,83
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				
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			24,68	12,44	83,2	546,34		1	207,28	3,82	111,1		53,97	
Итого за день			24,68	12,44	83,2	546,34	0,63	45,1		3,82	2	280,65		2,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54,15	Паста болоньезе с филе кур_	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,31
1	Икра кабачковая_тк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
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
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			27,59	17,78	102,07	681,31		1		3,63	69,33	161	40,75	1
Итого за день			27,59	17,78	102,07	681,31	0,23	11,27	2	3,63	6	74,95	14	1,71

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
265	Плов со свиной_	280	21,99	22,53	34,72	429,32	0,13	1,72			18,98	266,85	25,25	2,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			28,22	24,93	88,92	695,12		1			20,24		26,93	
Итого за день			28,22	24,93	88,92	695,12		1,75			2	269,65		2,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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
428	Батон витамин. __	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			32,62	49,5	133,73	1116,89	0,88	1,73		1,85	56,06	183	365,29	1
Итого за день			32,62	49,5	133,73	1116,89	1	4	2	1,85	9	533,77	19	12,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины__	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
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
428	Батон витамин. __	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Завтрак			21,43	35,4	110,25	850			20,88		73,42		34,64	
Итого за день			21,43	35,4	110,25	850		21,15	20,88		1	151,6		5,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,2	31,6	87,04	701,08	0,24	9,2	39,2		50,55	265,12	75,56	2,56
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. __	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			33,36	33,98	142,24	971,88		1	191,55	3,82	51,81		75,84	
Итого за день			33,36	33,98	142,24	971,88	0,64	30,6		3,82	2	265,12		2,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,58	28		37,37	147,81	29,91	1,56
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
377	Чай с лимоном__	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. __	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			22,74	36,09	100,45	827,92		1		0,2	119,76		79,87	
Итого за день			22,74	36,09	100,45	827,92		36,15	28	0,2	2	297,98		3,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18		15,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			35,87	24,5	176,54	1210,52	0,75	7,31		2,11	74,06		473,42	
Итого за день			35,87	24,5	176,54	1210,52	1	4		2,11	2	722,98		15,98

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_25_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,94	13,49	4,25	222		1,2	32,38			30,64		0,1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			28,4	24,53	83,52	689,82	0,24	1			42,14		7,36	
Итого за день			28,4	24,53	83,52	689,82		17,2	62,38		1	77,32		0,36
Среднее за период			28,25	31,02	116,95	870,98	0,49	17,12		1,44	68,99	44	130,36	
Итого за период			338,98	372,29	1403,42	10451,76	5,85	205,39		17,31	827,91	527	564,27	5

Составил И.И.И. Калькулятор4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
021,01	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	38,36	3,95	420,49								
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8				1,19		425,49		9,62
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
Итого за Обед.			37,5	56,04	132,34	1196,12	1	6		1,29	47	285	289,32	10,06
Итого за день			37,5	56,04	132,34	1196,12	0,75	2,85		1,29	36,98	434,95	52	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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 рубленые из свинины	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
1	Икра кабачковая ттк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60					37,57			
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		0,03			2,8	1,4	0,28	
Итого за Обед.			25,05	46,57	126,57	1024,62		1	20,88	3,2	123,78		53,92	
Итого за день			25,05	46,57	126,57	1024,62	0,5	20,88	20,88	3,2	1	227,6		2,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
6	Бедро куриное запечённое_	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
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			29,54	29,02	131,9	910,51		3	72,14	0,47	91,28		42,7	2
Итого за день			29,54	29,02	131,9	910,51		20,15	72,14	0,47	15	207,92	19	2,43

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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 рыбы (минтай) с рисом паровое	120	3,43	8,59	11,16	193,75		1,2	14,4	0,89		221,16		1,03
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				
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			14,45	18,33	105,77	680,65		1	166,75	4,71	118,6		80,29	
Итого за день			14,45	18,33	105,77	680,65	0,65	46,08		4,71	1	343,37		2,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
54,15	Паста болоньезе с филе кур	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,31
1	Икра кабачковая_тк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
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
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			31,73	18,53	108,01	709,85								
Итого за день			31,73	18,53	108,01	709,85	0,19	136,1		2,4	92,56	161	50,93	1
									2	2,4	6	99,75	14	2,04

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
174	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07				1,19		425,49		9,62
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
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			35,82	50,08	134,13	1145,24	1	7	2	1,61	46	249	308,1	10,33
Итого за день			35,82	50,08	134,13	1145,24	0,74	1,73		1,61	49,99	448,67	48	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			23,89	38,36	141,83	1013,96		1	18,79		111,78		55,49	
Итого за день			23,89	38,36	141,83	1013,96	0,35	33,77	18,79		2	180,23		6,27

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят	240	23,31	27,09	74,61	600,93	0,21	7,89	33,6		43,33	227,25	64,77	2,19
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			36,19	34,05	145,73	980,33		1	185,95	3,88	93,7		85,09	
Итого за день			36,19	34,05	145,73	980,33	0,66	187,31		3,88	2	276,28		2,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,64	1,34
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			22,76	34,01	117,23	848,79		1	24	0,12	115,98		79,61	
Итого за день			22,76	34,01	117,23	848,79		33,57	24	0,12	2	278,35		3,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
44,03	Каша "Царская" с филе кур	240	25,41	18,94	104,86	809,76	1	2		1,81	617,3		13,46	
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			33,01	24,2	165,24	1162,76	1	3	30	1,92	78,12		427,75	
Итого за день			33,01	24,2	165,24	1162,76	1	3	30	1,92	78,12		427,75	
Среднее за период			28,99	34,92	130,88	967,28		2	52,25	1,96	12	70	147,32	5,75
Итого за период			289,94	349,19	1308,75	9672,83	3	24	522,51	19,6	124	695	1473,2	57,45

Составил

Калькулятор

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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	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	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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
428	Батон витамин.	45	3,96	1,53	25,2	132,3					1			
Итого за Обед.			44,16	66,02	149,52	1383,61	1	8		1,54	58	339	346,83	12,01
Итого за день			44,16	66,02	149,52	1383,61	0,9	3,07		1,54	43,69	521,36	62	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые 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						
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94					2,8	1,4	0,28	
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4								4,4
Итого за Обед.			27,56	48,25	151,83	1156,78		1	25,05		2			
Итого за день			27,56	48,25	151,83	1156,78	0,41	37,14	25,05		132,95		65,27	
											2	229,93		6,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
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
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			30,89	30,07	154,41	1027,07		3	65,76	0,5	94,15		46,89	2
Итого за день			30,89	30,07	154,41	1027,07		23,66	65,76	0,5	15	220,28	18	2,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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	0,7
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	150	4,29	10,74	13,95	242,19		1,5	18	1,11		276,45		1,29
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				
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			17,65	22,55	125,43	818,71		1	170,35	4,93	146,14		98,78	
Итого за день			17,65	22,55	125,43	818,71	0,7	51,28		4,93	2	424,46		3,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
54,15	Паста болоньезе с филе кур	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,31
1	Икра кабачковая_тк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
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
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			36,95	23,38	134,79	878,11		1	2	3,69	118,98	161	60,91	1
Итого за день			36,95	23,38	134,79	878,11	0,28	169,29		3,69	7	123,98	14	2,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	300/10	20,95	23,86	5,88	319,3		17,15		0,25	2	49,01	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
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			46,03	45,57	89,84	953,09	0,18	1		0,25	41,86		46,94	
Итого за день			46,03	45,57	89,84	953,09		18,65		0,25	4	280,54	2	3,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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_	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			42,92	60,22	154,11	1347,43								
Итого за день			42,92	60,22	154,11	1347,43	0,89	1,96		1,86	56,79	535,09	59	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые 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
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			27,56	48,25	151,83	1156,78		1	25,05		132,95		65,27	
Итого за день			27,56	48,25	151,83	1156,78	0,41	37,14	25,05		2	229,93		6,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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	300	29,14	33,86	93,26	751,16	0,26	9,86	42		54,16	284,06	80,96	2,74
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин.	65	5,72	2,21	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			43,92	41,94	171,32	1171,8		1	194,35	3,89	114,1		105,16	
Итого за день			43,92	41,94	171,32	1171,8	0,72	219,67		3,89	2	342,52		3,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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	0,7
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,58	28		37,37	147,81	29,91	1,56
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			24,46	39,08	120,93	910,08			28	0,2	141,93		98,58	
Итого за день			24,46	39,08	120,93	910,08		42,69	28	0,2	1	342,07		4,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18		15,7
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин.	55	4,84	1,87	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед.			37,86	28,31	189,62	1351,82	1	4	30	2,28	93,75		504,1	
Итого за день			37,86	28,31	189,62	1351,82	1	43,08	30	2,28	2	787,54		16,96

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_25_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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	70/70	18,59	15,74	4,96	259		1,4	37,77			35,74		0,11
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
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			35,32	29,63	129,91	1007,62				2,64	45,13		6,94	
Итого за день			35,32	29,63	129,91	1007,62	1,33	23,51	37,77	2,64	2	91,46		1,55
Среднее за период			34,61	40,27	143,63	1096,91		3	48,36	1,82	13	67	150,94	6,3
Итого за период			415,28	483,27	1723,54	13162,9	3	30	580,33	21,78	154	802	1811,31	75,57

Составил

Калькулятор

Утвердил



ООО «Комбинат школьного

питания №1»

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью

13 (Тринадцать) листов

/Розенблат Е.Ю. №