Согласовано: директор МАОУ СОШ № 1 «Полифорум» И.Н Желтых/

Утверждаю: ООО «Комбинат школьного питания №1»

/E.O.Розенбах /

«Комбинат школьного питания №21»

2025г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся с ограниченными возможностями в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше МАОУ СОШ №1 «Полифорум»

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.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

1     2     3     4     5     6     7     8     9     10     11     12     13     14       Завтрак       173,01 Каша вязкая молочная из пшена с маслом_ маслом мас				педеля.				DC	зраст:	7-11 11	ет				
рец.         порции         Б         Ж         У         ценность (ккал)         В1         С         А         E         Ca         P         Mg         I           3автрак           173,01         Каша вязкая молочная из пшена с маслом_         200/10         7,49         11,75         37,07         285         3,10         253,13 151,87 13,93         0           15         Сыр (порциями)         30         6,7         6,73         88,75         0,06         0,22 53,16         253,13 151,87 13,93         0           379         Кофейный напиток с молоком         200         3,17         2,68         15,95         100,6         0,04         1,3         125,78         90         14         0           428         Батон витамин.         70         6,16         2,38         39,2         205,8         1         2         2           Итого за Завтрак         23,52         23,54         92,22         680,15         0,1         1         380,17         28,21           Обед.           021,0 Суп-пюре из гороха         20         5,95         3,64         13,28         118,8         3         38         66         29		Прием пиши. наименование блюда		Пищев	ые веще	ства (г)		1933	Витамі	ины (мг	)	Мине			ества
Завтрак       173,01 Каша вязкая молочная из пшена с маслом_     200/10 7,49 11,75 37,07 285     285     253,13 151,87 13,93 0       15 Сыр (порциями)     30 6,7 6,73 88,75 0,06 0,22 53,16 253,13 151,87 13,93 0     253,13 151,87 13,93 0       379 Кофейный напиток с молоком 200 3,17 2,68 15,95 100,6 0,04 1,3 125,78 90 14 0       428 Батон витамин.     70 6,16 2,38 39,2 205,8 1 2     2 2       Итого за Завтрак 23,52 23,54 92,22 680,15 0,1 1 380,17 28,21 0       Обед.       021,0 Суп-пюре из гороха     200 5,95 3,64 13,28 118,8 3 3 38 66 29	рец.		порции	Б	ж	У		B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак       173,01 Каша вязкая молочная из пшена с маслом_     200/10 7,49 11,75 37,07 285     285     253,13 151,87 13,93 0       15 Сыр (порциями)     30 6,7 6,73 88,75 0,06 0,22 53,16 253,13 151,87 13,93 0     253,13 151,87 13,93 0       379 Кофейный напиток с молоком     200 3,17 2,68 15,95 100,6 0,04 1,3 125,78 90 14 0       428 Батон витамин.     70 6,16 2,38 39,2 205,8 1 22 0,04 1 1 380,17 28,21       Итого за Завтрак     23,52 23,54 92,22 680,15 0,1 1 380,17 28,21       Обед.       021,0 Сул-пюре из гороха     200 5,95 3,64 13,28 118,8 3 38 66 29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
маслом_     30     6,7     6,73     88,75     0,06     0,22     53,16     253,13     151,87     13,93     0       379     Кофейный напиток с молоком     200     3,17     2,68     15,95     100,6     0,04     1,3     125,78     90     14     0       428     Батон витамин     70     6,16     2,38     39,2     205,8     1     2     0       Итого за Завтрак     23,52     23,54     92,22     680,15     0,1     1     380,17     28,21       Обед.       021,0 Суп-пюре из гороха_     200     5,95     3,64     13,28     118,8     3     38     66     29	Завт	рак													
379     Кофейный напиток с молоком     200     3,17     2,68     15,95     100,6     0,04     1,3     125,78     90     14     0       428     Батон витамин     70     6,16     2,38     39,2     205,8     1     2			200/10	7,49	11,75	37,07	285	A STATE OF THE							
379     Кофейный напиток с молоком     200     3,17     2,68     15,95     100,6     0,04     1,3     125,78     90     14     0       428     Батон витамин.     70     6,16     2,38     39,2     205,8     1     2     2       Итого за Завтрак     23,52     23,54     92,22     680,15     0,1     1     380,17     28,21       Обед.       ОСуп-пюре из гороха     200     5,95     3,64     13,28     118,8     3     38     66     29	15	Сыр (порциями)	30	6,7	6,73		88,75	0,06	0,22	53,16		253,13	151.87	13.93	0,22
428     Батон витамин.     70     6,16     2,38     39,2     205,8     1     2     1       Итого за Завтрак     23,52     23,54     92,22     680,15     0,1     1     380,17     28,21       Обед.       021,0     Суп-пюре из гороха     200     5,95     3,64     13,28     118,8     3     38     66     29	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3						0,13
Обед.       021,0 Суп-пюре из гороха_     200     5,95     3,64     13,28     118,8     3     38     66     29	428	Батон витамин	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1						
Обед.         021,0 Суп-пюре из гороха_       200       5,95       3,64       13,28       118,8       3       38       66       29	/того	за Завтрак		23,52	23,54	92,22	680,15	0,1	1		2000	380.17		28.21	
	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	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	260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6.58	19	0,11
174 (/			150	11,54	12,47	51,98	365,07				-			10-11-11	9,62
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	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 60 5,28 2,04 33,6 176,4 1 2	428	Батон витамин	60	5,28	2,04	-			1		0,00	_	1,00	1,27	0,01
4-0-0-0-06	/того	за Обед.	te against a	36,84		-		1	7	150 1121	1.28		249	289.01	10,0
4	Итого	за день		60,36				1	4,14	53,16					10,39
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590						all the same of	ter sample			Прило	жение	8 к Сан		3/2.4.3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25\_Б

День: вторник Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

		, di	неделя:				Bo	эраст:	7-11 л	ет				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге- тическая		Витами	ины (мг	)	Мине		ые веще иг)	ства
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт				var degener)	Bara desacra d			-to-observe to						
	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59	Napiaca estactiv	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
428	Батон витамин	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2	1,12		0,00
Итого	за Завтрак		12,21	13,71	110,84	624,3		1			62,51		24,93	
Обед											100,0		121,00	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76	E HE LY		52,44	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_ттк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85	emotive as					37,57	3.90	0,10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03	27			2,8	1,4	0,28
	Батон витамин	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2	-,0	1,77	0,20
	за Обед.		26,22	47,9	132,75	1066,44		1	22,97	1,92	121		54,77	
Итого	за день		38,43	61,61	243,59	1690,74		14.00	29,56	1,92		257,39		7,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25\_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион	н: 1-4_СеровдОВ3_25_Б	200 I	неделя:				Bo	враст:	7-11 ле	Т				
Nº		Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	E	Витами	ны (мг)		Минер	альны (мі		ства
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	-10	11	12	13	14	15
Завтр	рак						1 1 1 1							
	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							HOUSE N	1,2
-	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	
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_в/у	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11		43,84		0,66
	Бедро куриное запечённое_	100	17.	16,16	14,6	241,56	0,06	-	63,76		13	87,8	18	1,06
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
PRODUCTION OF THE PERSON.	Батон витамин	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого	за Обед.		28,72	27,74	136,04	915,75			65,76		87,43		42,36	2
	за день		48,8	46,92	247,58	1624,46		40,34	65,76	0,47	16	199,14	18	9,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25\_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

		- 1	Неделя:	1			Bo	зраст:	7-11 ле	T				BINE
Nº		Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	F	Зитами	ны (мг)		Минеј	ральны (м		ства
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Ε	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	оак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	200/10	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		ь
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
-	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
	за Завтрак		19,53	19,65	84,06	'594,4		1	165,21		206,66		1,64	
Обед														1000
	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28				35,61	15,21	0,57
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_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
	Напиток "Витошка Лайт"_	-200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
	Батон витамин	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
	за Обед.		25,82	14,04	98,01	597,68		1	207,28	3,82	121,68		63,54	
	за день		45,35	33,69	182,07	1192,08		48,41	372,49	3,82	3	624,29		2,68

Пр Pau

pe

3a 13,0 2 370 420 Ито Об

54,1 388 428 Итог Итог

88,0

Прия Раци

рец. 3as 173,0 15 379 428 Итого Обе 021,0 371

9 | 0 | 0 | 0 | 1 | 20

83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25\_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

**Неделя:** 1 **Возраст:** 7-11 лет

			1 TOPACTOR				DC	spaci.	1-11 11	61				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге- тическая	8.69	Витами	іны (мг	)	Мине		ые веще иг)	эства
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак						- Charles							
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	g g	
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	9	1		Transaction of	3	2,0		0,20
Итого	за Завтрак		34,15	32,48	109,39	859,7		1	60,64	0.06	234,83		12	
Обед					401 201			4000000						
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_ттк	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	TO MAKE	0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин	50	4,4	1,7	28	147		1		11.0	1	10,0	20,-1	0,5
Итого	за Обед.		32,61	18,87	113,61	739,25		1	2	2,4	92,74	161	50,97	1
Итого	за день		66,76	51,35	223	1598,95		137,5	62,64	2,46		350,45		2,38

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

**Рацион: 1-4\_СеровДОВ3\_25\_Б** 

**День:** понедельник **Неделя:** 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

**пя:** 2 Возраст: 7-11 ле

			педеля:	2			Bo	зраст:	7-11 л	ет				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витамі	ины (мг	)	Мине	ральнь (м		ества
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт			I area Same						\$171 F 12X			E 459 11	es al	1 ,,
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,49	11,75	37,07	285			0.000					
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		14	0,13
428	Батон витамин	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1		0.516.99	2	- 00		0,10
	за Завтрак		21,29	21,3	92,22	650,57	0,08	1			295,79		23,57	
Обед													,-,	
021,0	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	1 2
	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36			100000					
	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	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		5,00	1	.0,0	20,4	0,0
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		57,11	71,38	226,35	1795,81	1	3,18	37,44	1,61		639,92		10,61

При

Pau

ре

P

3 222 3 4 Wn C 10 44 54 4 Wn C C P

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25\_Б

День: вторник Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

ноиль	: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б		день.				Воз	раст: 7	7-11 лет					
		Н	еделя: 2		TDQ (5)	Энерге-		итамин			Минер	альныє мг	е вещес )	ства
	mas capital 40 or 100 o	Macca	Пищевы	е вещес	IBa (I)	тическая				-	0.	P	Mg	Fe
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	E	Ca 12	13	14	15
		0	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 1	
1	2	3	4	9										4.00
Завт	nak			10.00	48,54	354,11								1,09
74.01	Каша вязкая молочная ячневая с	200/10	9,06	13,62	40,54	004,11								
	маслом_			10.01	44.00	206,12	0,1	0.27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
	Бутерброды с маслом и	30/10/20	7,62	12,81	14,89	200,12	0,.							
3,03	сыром_30/10/20				0.4	143								1,2
00.04	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21						1			
		30	2,64	1,02	16,8	88,2	0.04				575,75		49,05	
	Батон витамин		26,02	30,85	101,23	791,43	0,31				010,10			
Итого	за Завтрак	15.15.195.16									140.06	46,51	22,24	1,05
Обе	ц.	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,30	40,51	22,27	','
82,02	Борщ с капустой и картофелем на	200/10	2,00	0,02							100.00	103,72	15.08	0,6
	курином бульоне_	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,02			- 0,0
274	Зразы рубленые из свинины_	100	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
309	Макаронные изделия отварные с	150	0,55	0,50	00,00								111	0,2
	маслом сливочным	000	0.07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	1,7	28	147		1			1			-
428	Батон витамин	50	4,4		19,6	94								4,4
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8				1	20,88		114,7		56,92	
	э за Обед.		23,05	40,17	131,57		-	34,67	163 92		2	423,3	2	9,8
			49,07	71,02	232,8	1 1/10.20		0.101			е 8 к Са		010 1	OFOO

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25\_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

ацион	ı: 1-4_СеровДОВ3_25_Б	H	еделя: 2	2			B03	раст: 7-	11 116	T	Минер	апьные	веще	ства
			Пищевы	A THE STATE OF	тва (г)	Энерге-	В	итаминь	ML)		WWITEP	(MI		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	ценность	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
рец.			В			(ккал)	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	-	0							
Завт	nav.				107	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	4,26
	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37		1	0,0		3,5	85	752,5	260	9,5
210	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	0,04	1.33	10		126,6	92,8	15,4	0,4
_	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,00	10		3			
378		100	8,8	3,4	56	294		1	10	3,5	376,56		301,3	
428	Батон витамин		40,61	47,26	101,02	997,43			10	0,0	0.0,00			
	за Завтрак						Loor	HEO DO		0,06	49,29	49.03	20,08	0,8
Обе	д.  Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,00	10,20		100	
88,02	на курином бульоне_						0.47	6.57	28		36,11	189.37	53,97	1,8
	Плов из бройлер-цыплят_	200	19,43	22,57	62,17	500,77	0,17	-	130	2,35	00,11			
291		200			24	95	0,3	20	130	2,00	1			
352	Кисель "Витошка"_	40	3,52	1,36	22,4	117,6				0.44	00.42		74,21	
428	Батон витамин	1 40	30,55	28,85	130,09	851,37		20	158	2,41	86,12			16
Итого	за Обед.		71,16	76,11	231,11	1848,8		166,42	168	5,91	4	441,1	4	Tic

за

5 09

19

05

31

sa

e

),8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25\_Б

День: четверг Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 ле

			педеля.	4			DC	эзраст:	1-111	тет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге- тическая		Витамі	ины (мі	r)	Мине	ральнь (N	ые вещиг)	ества
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт		- C										1 10	1.7	1 10
268,03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					T 6	T	15	0,7
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9	13	0,7
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9	0,00	2,73			13,72	4,25	2 22	0.2
428	Батон витамин	40	3,52	1,36	22,4	117,6	4	2,70			13,72	4,25	2,32	0,3
/того	за Завтрак		18,01	35,86	87,52	748,93	0,2			-	60,67	125	0.22	0
Обед				10,00	0.,02	140,00	1 0,2				100,07	125	9,32	2
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	0,5
	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 50
	Огурец свежий порционный_	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6	20	0,12	13,8	25,2	8.4	1,56
	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20.5	137,3	0,14	18,2		0,12	37,01	86,6		0,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,14	1,49		0,03			27,8	0.00
	Батон витамин	50	4,4	1,7	28	147		1,43		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	за Обед.	172.95(0)	24,13	37,72	131,82	947,36		1	28	0.15	100.00		00.70	
пого:			1 - 0	01112	101,02	071,00			40	0,15	109,68	138 138 X	82,79	20003

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

**Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25\_Б** 

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Zalas Sakara Marangan Barah B		Неделя:	2			Во	зраст:	7-11 л	ет	( )			
№ рец. Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге- тическая			ины (мг		Мине		ые вещи иг)	ества
рец.	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак						1000				1	1 10	1 17	1 10
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		0,00		2,8	1,4	0,28
428 Батон витамин	100	8,8	3,4	56	294	12.75	1	85 43		3	2,0	1,4	0,20
Итого за Завтрак		61,11	76	141,76	990,6	0,16	1,23		0,06	466,44		62,56	
Обед.						1 01.0	1,20		0,00	J-00,44		102,50	
103.03 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5	To describe	0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
44.03 Каша "Царская"с филе кур_	200	21,17	15,79	87,39	674,8	1	2	1000000	1,51		E11 11		44.04
54,09 Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30	1,01	4	514,41	F 0	11,21
428 Батон витамин	50	4,4	1,7	28	147		1	30		4	1,6	5,2	0,26
Итого за Обед.	1000	28,42	21,27	147,02	1032,8	1	3	30	1,65	70,2		204.04	
Итого за день		89,53	97,27 <sub>0A</sub>	288.78	2023,4	1	1	166,36			THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN	364,81	
Среднее за период		56,87/		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		0,8	5	100,30		4	049,01		13,88
Итого за период		568,7/1			27.111,77	8,04				381,99	-	194,42	
and the same of th		1/2		C		0,04	52		19,33	3819,9	784	944,22	11

Составил

Калькулятор 4

«Комринат

**Твердил** 

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Nο Macca тическая Прием пищи, наименование блюда (MT) рец. порции ценность Б Ж **B1** C A E Ca P Mg Fe (ккал) 4 5 6 8 9 10 11 12 13 14 15 Завтрак 173,01 Каша вязкая молочная из пшена с 250/10 9,27 14,55 352,86 45,9 маслом Сыр (порциями) 25 5,58 5,61 73,96 0,05 0,18 44,3 210,94 126,56 11,61 0,18 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 24,18 25,22 101,05 733,22 0,09 1 337,98 25,89 Обед. 021,01Суп-пюре из гороха 250 7,44 4,55 16,6 148,5 4 47 83 36 371 Гренки\_ 20 1,32 0,12 8,72 41,36 Гуляш свинина 70/70 16,93 44,76 4,61 490,57 1 4 0,08 10 9,21 26 0,15 Каша гречневая рассыпчатая (2 180 13,85 14,97 62,38 438,08 1,43 510,59 11,55 вариант) 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 Обед. 46,36 66,87 163,52 1457,11 9 1.54 59 339 346,93 12,01 Итого за день 70,54 92,09 264,57 2190,33 4,55 1,54 61 737,92 62 12,32

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

**Рацион: 5-11\_СеровДОВ3\_25\_Б** 

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

ля: 1 Возраст: 12 лет и старше

	THE ROTTING AS THE ROTE OF		Неделя:	1			Bo	зраст:	12 лет	и стар	оше			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Мине	ральнь (м		эства
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак										12000		The state of	- 14
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
15	Сыр (порциями)	20.	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168.75	101,25	9,29	0,15
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94					1	101,20	0,20	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
428	Батон витамин	50	4,4	1,7	28	147		1			1	1,1-0		0,00
Итого	за Завтрак		17,23	20,44	115,47	724,07	38,10	1			234,82		35,22	
Обед							38%			1,489,19			00,22	
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76	Service in		52,44	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_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	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		310
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин	50	4,4	1,7	28	147	700	1			1	=,0	.,.	0,20
Итого	за Обед.		27,77	51,83	140,3	1137,53		1	22,97	3,2	138,4		60,73	
<b>Итого</b>	за день		45	72,27	255,77	1861,6		47,07	66,57	3,2		385,45		8,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

**Рацион: 5-11\_СеровДОВ3\_25\_Б** 

День: среда

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

Неделя: 1 Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) (Mr) тическая Nº Macca Прием пищи, наименование блюда порции ценность рец. P Ж У **B1** C A E Ca Mg Fe Б (ккал) 9 10 11 12 13 14 15 4 5 6 8 2 3 Завтрак 438,42 1,35 250/10 11,22 16,86 60,1 174,01 Каша вязкая молочная ячневая с маслом 94 0,4 22 4,4 0,8 0,8 19,6 Фрукт свежий\* 200 21 143 1,2 382,01 Какао на молоке" 6,7 3,4 50 4,4 1,7 28 147 1 1 428 Батон витамин. 0,31 304,4 44,2 Итого за Завтрак 128,7 822,42 1 0,4 23,12 22,76 Обед. 250 3,52 3,49 32,48 230,4 1,09 22,08 2,64 7,84 1,16 43 457 Суп-лапша домашняя с филе куриным\_ Бедро куриное запечённое 100 17 16,16 14,6 241,56 0,06 2 63,76 13 87,8 18 1,06 3,26 23,29 61,08 180 4,56 8,57 47,52 285,11 0,1 Ризотто 0,36 20,4 0,6 122,6 0,6 2 16 16,6 200 0,52 0,18 28,86 388 Компот из ягод (заморозка) 70 205,8 2 6,16 2,38 39,2 1 428 Батон витамин. 30,78 162,66 1085,47 3 3 82,64 27,46 Итого за Обед. 31,76 9,77 1907,89 49,76 65,76 3,4 195,32 Итого за день 54,88 53,54 291,36 16 18 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

**Рацион: 5-11\_СеровДОВ3\_25\_Б** 

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

		1	Неделя:	1			Во	зраст:	12 лет	и стар	ше			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Минер	ральны (м		ства
рец.	Прием пищи, наименование опода	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
the second second	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
	Батон витамин	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого	за Завтрак		20,82	22,4	86,84	635,24		1	180,74		250,19		1,6	
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 отварной рыбы (минтай)_	130	19,24	5,59	4,42	144,01	0,08	2,42	71,41		85,06	229,75	26,43	1,08
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 Обед.		33,48	17,74	121,5	749,93		1	223,76	3,82	153,44		78,9	
Итого	за день		54,3	40,14	208,34	1385,17		54,26	404,5	3,82	3	761,62		3,26

При Рац

Ns peu

3a 13,0 2 376 428 Итог 06 88,0

54,1 388 428 Wron Wron

Прия

Раци

рец

ва

-е 15

35

,4

16

06 ,6

2 77 -20

a

е

5

28

1.7

,08

1,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25\_Б День: пятница

день: пятниц Неделя: 1 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

		тодоли.	возраст: 12 лет и старше												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	100	Витами	іны (мг)	)	Минеральные вещества (мг)				
		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
.1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак				er-ik alijes ar		February,				1 ,-	1 10		1 10	
13,05	-Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	25,4	422	0,12	1,26	56,52		1165.8	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	
428	Батон витамин	120	10,56	4,08	67,2	352.8	4	1			3	2,0	1,1	0,20	
Итого за Завтрак			39,99	36,7	124,4	981,8	Company of the Compan	1	69,12	0,06	260,06		12,08		
Обед	1.		estella- As aga						3.1.1.	0,00	<b>H</b> 00,00		112,00		
	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_ттк	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	40	3,52	1,36	22,4	117,6	Francisco .				1	.0,0	20,7	0,0	
Итого	за Обед.		34,31	22,36	117,99	789,91			2	3,69	118,44	161	60,79	1	
Итого	за день		74,3	59,06	242,39	1771,71		170,88		3,75		406,84		2,85	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

**Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25\_Б** 

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Ne Macca тическая Прием пищи, наименование блюда (Mr) рец. порции ценность Ж B1 C P E Ca Mg Fe (ккал) 3 4 5 6 8 9 10 12 11 13 14 15 Завтрак 175,01 Каша вязкая молочная (из пшена и 250/10 9,32 51,32 17,15 398,53 0,14 10 46,43 26 0,31 риса) "Дружба" с маслом\_ Фрукт свежий 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 0,41 428 Батон витамин. 50 4,4 1,7 28 147 1 1 Итого за Завтрак 16,04 21,01 114,82 720,53 0,11 1 0,14 161,94 72 49,08 Обед. 157 Солянка домашняя со сметаной 300/10 20,95 23,86 5,88 319,3 0,25 17,15 2 49,01 0,99 2 265 Плов со свининой\_ 250 19,64 20,11 31 383,32 0,11 1,53 16,95 238,26 22,54 1,89 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. 46,37 46,82 91,08 968,42 0,18 1 0,25 42,54 47,84 Итого за день 1688,95 62,86 67,38 205,9 40,04 10 0,39 15 429,3 28 8,28

P

Пр Ра

ħ

pe

3/2/58 2/58 2/5 3/7 4/2 Wrtc O/ 96,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

**Рацион: 5-11 СеровДОВЗ\_25\_Б** 

День: понедельник

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

		2	возраст: 12 лет и старше												
Nº	uges a description of	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак														
	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86									
15	Сыр (порциями)	35	7,82	7,85		103,54	0,07	0,26	62,02		295,32	177,18	16,25	0,26	
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				27,46	101,05	762,8	0,11	1			422,36		30,53		
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	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	50	4,4	1,7	28	147		1			1				
Итого	за Обед.		42,04	59,88	148,51	1318,03	1	8	2	1,86	56	302	365,6		
Итого за день				87,34	249,56	2080,83	1 1	3,52	64.02	1,86	58	802.27	59	12,67	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

**Рацион: 5-11\_СеровДОВ3\_25\_Б** 

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше Неделя: 2 Энерге-Минеральные вещества Витамины (мг) Пищевые вещества (г) (MI) тическая Macca No Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность P Б Ж У **B1** C A E Ca Mg Fé (ккал) 9 12 13 14 15 6 7 8 10 11 4 5 Завтрак 1,35 11,22 16,86 60,1 438,42 174,01 Каша вязкая молочная ячневая с 250/10 маслом 365,58 252,11 24,84 1,29 30/15/20 8,25 13,88 16,13 223,3 0,11 0,29 154,96 Бутерброды с маслом и 3 сыром\_30/15/20 6.7 3,4 21 143 1,2 200 382,01 Какао на молоке 50 4,4 1,7 28 147 1 428 Батон витамин. 51,04 125,23 951,72 0,36 1 30,57 35,84 Итого за Завтрак Обед. 52,44 57,58 27,54 1,3 7,2 28,51 188,67 0,02 15,76 250/10 2,54 82,02 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 1,35 25,05 40.35 1124,47 18,09 0,72 355,89 Зразы рубленые из свинины 120 11,01 29,85 11,25 0,13 274 8,34 43,87 281,82 45,08 180 Макаронные изделия отварные с 7,86 маслом сливочным 60 0,03 2,8 1,4 0,28 200 0,07 0,02 15 Чай с сахаром 44,8 235,2 1 2 80 7,04 2,72 Батон витамин. 428 0,8 0,8 19,6 94 4,4 338 Фрукт свежий 1 65,35 25,05 Итого за Обед. 29,32 48,93 163,03 1215,58 10,54 37,95 180,01 482,04 288,26 2167,3 Итого за день 59,89 84,77

за

5

26 13

13 ,55 ,6 ,28 ,67

за

é

,35

1,3

0,72

0,28

10,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

**Рацион: 5-11\_СеровДОВ3\_25\_Б** 

День: среда

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

	Неделя: 2						Возраст: 12 лет и старше								
Помом виши помуснованию блюва	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	1000	Витами	ны (мг)		Минеральные вещест (мг)					
Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
рак								for some state							
Омлет натуральный	200	30,72	54,66	5,82	637,24	0,34	0,66			217,54	476,58	34	5,68		
Кукуруза консервированная	100	14,5	3	49,5	289	2		in what is	7	170	1505	520	19		
Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41		
Батон витамин	50	4,4	1,7	28	147		1			1					
за Завтрак		51,14	60,72	99,22	1154,24		1	10	7	515,04		569,6			
<b>.</b>					Attorney		relation of								
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		
Плов с куриным филе_	220	21,41	24,81	68,37	550,83	0,13	6,65	21,41		50,99	192,89				
Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82						
Батон витамин	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1	ed last ext		2					
за Обед.		36,63	33,06	149,23	986,17		1	173,76	3,89	111,02		24,22			
за день	87,77	93,78	248,45	2140,41		218 45	183 76	10.89	3	2325,73		26,04			
	Прием пищи, наименование блюда  2  Омлет натуральный  Кукуруза консервированная  Чай с молоком_ Батон витамин  за Завтрак  Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_ Плов с куриным филе_ Напиток "Витошка Лайт"_ Батон витамин  за Обед.	Прием пищи, наименование блюда Масса порции  2 3   Зак  Омлет натуральный 200  Кукуруза консервированная 100  Чай с молоком_ 200  Батон витамин 50  за Завтрак  Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_ Плов с куриным филе_ 220  Напиток "Витошка Лайт"_ 200  Батон витамин 70  за Обед.	Неделя:         Прием пищи, наименование блюда       Масса порции       Пищев         2       3       4         Зак         Омлет натуральный       200       30,72         Кукуруза консервированная       100       14,5         Чай с молоком_       200       1,52         Батон витамин       50       4,4         за Завтрак       51,14         Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_       300/10       9,06         Плов с куриным филе_       220       21,41         Напиток "Витошка Лайт"_       200       6,16         Батон витамин       70       6,16         за Обед.       36,63	Неделя: 2         Прием пищи, наименование блюда       Пищевые веще Б         2       3       4       5         Зак         Омлет натуральный       200       30,72       54,66         Кукуруза консервированная       100       14,5       3         Чай с молоком_       200       1,52       1,36         Батон витамин       50       4,4       1,7         за Завтрак       51,14       60,72              Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_       300/10       9,06       5,87         Плов с куриным филе_       220       21,41       24,81         Напиток "Витошка Лайт"_       200         Батон витамин       70       6,16       2,38         за Обед.       36,63       33,06	Неделя: 2 Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У  2 3 4 5 6  Омлет натуральный 200 30,72 54,66 5,82 Кукуруза консервированная 100 14,5 3 49,5 Чай с молоком_ 200 1,52 1,36 15,9 Батон витамин 50 4,4 1,7 28 за Завтрак 51,14 60,72 99,22  Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_ Плов с куриным филе_ 220 21,41 24,81 68,37 Напиток "Витошка Лайт"_ 200 16 Батон витамин 70 6,16 2,38 39,2 за Обед. 36,63 33,06 149,23	Неделя: 2           Прием пищи, наименование блюда         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)           2         3         4         5         6         7           Овак           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24           Кукуруза консервированная         100         14,5         3         49,5         289           Чай с молоком_         200         1,52         1,36         15,9         81           Батон витамин         50         4,4         1,7         28         147           за Завтрак         51,14         60,72         99,22         1154,24	Неделя: 2         Вс           Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         В1           2         3         4         5         6         7         8           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24         0,34           Кукуруза консервированная         100         14,5         3         49,5         289         2           Чай с молоком_         200         1,52         1,36         15,9         81         0,04           Батон витамин         50         4,4         1,7         28         147         3           за Завтрак         51,14         60,72         99,22         1154,24         3           Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_         70         5,87         25,66         164,54         0,06           Плов с куриным филе_         220         21,41         24,81         68,37         550,83         0,13           Напитом "Витошка Лайт"_         200         16         65         0,4           Батон витамин         70         6,16         2,38         39,2         205,8	Неделя: 2         Возраст:           Прием пищи, наименование блюда         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витами           2         3         4         5         6         7         8         9           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24         0,34         0,66           Кукуруза консервированная         100         14,5         3         49,5         289         2           Чай с молоком_         200         1,52         1,36         15,9         81         0,04         1,33           Батон витамин         50         4,4         1,7         28         147         1           за Завтрак         51,14         60,72         99,22         1154,24         1           Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_         200         5,87         25,66         164,54         0,06         188,41           Напиток "Витошка Лайт"_         200         1,4         24,81         68,37         550,83         0,13         6,65           Напитом "Витошка Лайт"_         200         6,16         2,38         39,2         205,8         1 </td <td>Неделя: 2         Возраст: 12 лет           Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витамины (мг)           Ва         №         У         У         Ва         О         А           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24         0,34         0,66         О           Кукуруза консервированная         100         14,5         3         49,5         289         2         О         О         14,5         3         49,5         289         2         О         О         14,4         1,7         28         147         1         1         1         10         1</td> <td>Неделя: 2         Возраст: 12 лет и стар и стар и прием пищи, наименование блюда порции         Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         ВИТАМИНЫ (МГ)           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24         0,34         0,66        </td> <td>Неделя: 2         Возраст: 12 лет и старше           Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витамины (мг)         Минея           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24         0,34         0,66         217,54           Кукуруза консервированная         100         14,5         3         49,5         289         2         7         170           Чай с молоком_         200         1,52         1,36         15,9         81         0,04         1,33         10         126,6           Батон витамин         50         4,4         1,7         28         147         1         1         1           за Завтрак         51,14         60,72         99,22         1154,24         1         10         7         515,04           щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_         200         5,87         25,66         164,54         0,06         188,41         0,07         58,77           на курином бульоне_</td> <td>Неделя: 2         Bospact: 12 лет и старше           Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая (какал)         Витамины (мг)         Минеральны (км           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13           сак           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24         0,34         0,66         217,54,476,58           Кукуруза консервированная         100         14,5         3         49,5         289         2         7         170         1505           Чай с молоком_         200         1,52         1,36         15,9         81         0,04         1,33         10         126,6         92,8           Батон витамин         50         4,4         1,7         28         147         1         1         1         1           1         51,14         60,72         99,22         1154,24         1         10         7         515,04           1         4         5,87         25,66         164,54         0,06         188,41         0,07</td> <td>Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У</td>	Неделя: 2         Возраст: 12 лет           Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витамины (мг)           Ва         №         У         У         Ва         О         А           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24         0,34         0,66         О           Кукуруза консервированная         100         14,5         3         49,5         289         2         О         О         14,5         3         49,5         289         2         О         О         14,4         1,7         28         147         1         1         1         10         1	Неделя: 2         Возраст: 12 лет и стар и стар и прием пищи, наименование блюда порции         Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         ВИТАМИНЫ (МГ)           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24         0,34         0,66	Неделя: 2         Возраст: 12 лет и старше           Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витамины (мг)         Минея           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24         0,34         0,66         217,54           Кукуруза консервированная         100         14,5         3         49,5         289         2         7         170           Чай с молоком_         200         1,52         1,36         15,9         81         0,04         1,33         10         126,6           Батон витамин         50         4,4         1,7         28         147         1         1         1           за Завтрак         51,14         60,72         99,22         1154,24         1         10         7         515,04           щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_         200         5,87         25,66         164,54         0,06         188,41         0,07         58,77           на курином бульоне_	Неделя: 2         Bospact: 12 лет и старше           Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая (какал)         Витамины (мг)         Минеральны (км           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13           сак           Омлет натуральный         200         30,72         54,66         5,82         637,24         0,34         0,66         217,54,476,58           Кукуруза консервированная         100         14,5         3         49,5         289         2         7         170         1505           Чай с молоком_         200         1,52         1,36         15,9         81         0,04         1,33         10         126,6         92,8           Батон витамин         50         4,4         1,7         28         147         1         1         1         1           1         51,14         60,72         99,22         1154,24         1         10         7         515,04           1         4         5,87         25,66         164,54         0,06         188,41         0,07	Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

**Рацион: 5-11\_СеровДОВ3\_25\_Б** 

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

		Возраст: 12 лет и старше													
N2	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	ны (мг	)	Минеральные вещества (мг)				
рец.	присм пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак														
268,03	Шницель (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93		1000000			7	August	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	
428	Батон витамин	50	4,4	1,7	28	147	1	1			1				
Итого за Завтрак			20,82	40,67	102,24	862,94	0,23	1			67,71	139	10,12	2	
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/_	80/40	13,75	31,8	22,92	440,52	0,41	1,81	32		42,71	168,92	34,18	1,78	
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	
428	Батон витамин	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2				
Итого	за Обед.		28,47	43,8	152,31	1096,84		1	32	0,23	136,17		101,88		
Итого	за день		49,29	84,47	254,55	1959,78		47,67	32	0,23	10	425,82	16	5,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

**Рацион: 5-11\_СеровДОВ3\_25\_Б** 

День: пятница

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

			неделя:	2			BO	зраст:	12 1161	истар	ше				
Nº		Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	-	Витами	ны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком	200	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	
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	
428	Батон витамин	100	8,8	3,4	56	294		1			3				
Итого	за Завтрак		74,42	91,71	151,28	1136,17	0,22	1,54		0,06	700,93		80,77		
Обед	<b>J.</b>														
	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	26,47	19,73	109,23	843,5	1	3		1,88		643,02		14,02	
	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 Обед.		34,25	25,77	173,71	1235,9	- 1	4	30	2,05	85,86		453,54		
Итого	за день		108,67	117,48	324,99	2372,07	1	5	223,64	2,11	4	362,13		17,23	
									Припо	WALINA	8 K Cal	ПиН 2	3/2 4 3	50	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

**Рацион: 5-11\_СеровДОВ3\_25\_Б** 

День: суббота

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

гацио	н. 5-11_Серовдов5_25_6	неделя:	2			Возраст: 12 лет и старше									
Nº		Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Е	Витами	ны (мг)		Минеральные веществ (мг)				
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак														
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	
428	Батон витамин	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1		100	2				
Итого за Завтрак			28,52	29,2	139,23	938,09	0,08	1			296,61		24,97		
Обед	<b>,</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	15,94	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			
	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	
428	Батон витамин	50	4,4	1,7	28	147		1			1				
	за Обед.		34,92	30,67	137,72	1039,97		1		2,64	219,93		27,58		
Итого	за день		63,44	59,87	276,95	1978,06		25,84	107,82	2,64	3	415,41		2,25	
Средн	вее за период		66,62	76,02	259,26	1958,68	1,1	4			459,38		216,33	-	
	Итого за период			912,19	39411,09	23504,1	13,21	43		33.83	5512,52	1013	2595,92	12	

Составил

Калькулятор

«Комбинат Школьного Питания № 1,

и скреплено печатью (семь) листов

Подпись

оссийская общество

питания N° 1 «Комбинат

HNWHNN Tary

Всего прошито, пронумеровано ООО "Комбинат школьного питания № 1"