

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 11



Е. В. Андрашитова

«04» сентября 2023г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.



Е.О.Розенбах

«04» сентября 2023г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся в
возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше
МБОУ СОШ №11**

Сезон: Осень-Зима-Весна

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

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
того за Завтрак			30,71	31,32	81,28	735,84	0,15	1			548,66		36,18	
того за день			30,71	31,32	81,28	735,84		1,62	184		1	406,8		0,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
14	Зразы рубленные (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
9	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
9	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
8	Батон витамин. _	45	3,94	1,51	25,2	132,3					1			
того за Завтрак			20,8	34,43	87,18	743,01		27,22	22,67	0,12	70,12		48,98	
того за день			20,8	34,43	87,18	743,01			22,67	0,12	1	233,49		1,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_Серов_23_Б

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

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	285,99							
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
	Фрукт свежий	1									1		
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					295,02		22,51
Итого за Завтрак			13,14	15,66	85,12	532,94	0,2				1	137,8	
Итого за день			13,14	15,66	85,12	532,94		1,08	30				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_Серов_23_Б

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

День: четверг
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	1762,49	2,16	214,49	0,03	0,57	84,45		62,24	98,93	
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
428	Батон витамин._	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1	84,45		100,31		29,42
Итого за Завтрак			20,11	1769,33	71,21	588,14		18,8	84,45		2	188,33	
Итого за день			20,11	1769,33	71,21	588,14							

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Код: 1-4_Серов_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Залепанка из творога	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7								
Бутерброд с повидлом	30/20	2,18	3,53	25,3	141,83	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,08
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак		26,38	25,37	111,49	785,8				0,02	117	166	10	1
Итого за день		26,38	25,37	111,49	785,8	0,05	0,22	22,38	0,02	40,32	45,43	19	20,38

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Код: 1-4_Серов_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак		23,59	39,57	75,68	758,03	0,11				478,88		33,39	
Итого за день		23,59	39,57	75,68	758,03		1,58	113,5		1	303		0,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
	Помидоры порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1		
Итого за Завтрак			19,73	33,99	79,92	704,91		15	22,67		9	16	40,53
Итого за день			19,73	33,99	79,92	704,91	0,24	21,22			56,06	208,29	12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9							
210	Омлет натуральный	110	10,21	18,21	1,93	212,41	0,09	0,2			72,51	158,86	11,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
428	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1		
	Фрукт свежий	1											
Итого за Завтрак			19,35	27,95	69,2	607,91	0,2				160,44		12,8
Итого за день			19,35	27,95	69,2	607,91		0,23			1	161,66	

Пищевое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

код: 1-4_Серов_23_Б

День: четверг
Неделя: 2

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

Минеральные вещества (мг)		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
P	Mg			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	12	Итого													
112,98	16,42	Зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
31,31		Коплеты, биточки, шницели (свинина)	90	10,56	27,35	10,83	333,84					6		15	0,72
64	24	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
16	40,53	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
208,29	12	Балон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за завтрак				27,31	35,19	94,88	852,34		22,85		0,67	65,05	125	178,01	2
Итого за день				27,31	35,19	94,88	852,34		1		0,67	7	290,29	15	6,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пищевое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

код: 1-4_Серов_23_Б

День: пятница
Неделя: 2

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

Минеральные вещества (мг)		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
P	Mg			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	158,86	11,3	Итого													
	2,8	1,4	Аду по-татарски (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
			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
			Балон витамин.	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
			Итого за завтрак		24,31	12,23	67,71	487,83		2	2	0,36	35	220	20,62	0,6
44		12,8	Итого за день		24,31	12,23	67,71	487,83		0,6		0,36	17,06	16,6	35	3
161,66			Итого за период		18,79	168,75	68,64	566,4	0,15	2		0,1	152,66	44	36,04	1
			Итого за период		225,43	2025,04	823,67	6796,75	1,83	20		1,17	831,94	527	432,49	7

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

к 1-4_Саров_обед_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
Гречка	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Машина гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
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
Батон витамин.	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
в Обед		37,94	54,42	128,21	1170,26	0,71	4		0,91	262,65	193	248,33	1
в день		37,94	54,42	128,21	1170,26	1	4,61	42	0,91	9	504,95	20	9,12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

к 1-4_Саров_обед_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Омлет порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
Вареные рубленые (свин.)	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Сок красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Батон витамин.	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
в Обед		26,94	41,26	134,05	1019,25		43,23	22,67	0,22	123,96		74,62	
в день		26,94	41,26	134,05	1019,25		1	22,67	0,22	2	290,71		3,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
	Суп-лапша домашняя с курой_	200	2,39	2,47	21,65	153,77	0,07	14,76		0,17	11,88	48,97	20,09
288	Курица отварная_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18
38,3	Ризотто_	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9	
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
Итого за Обед.			28,09	27,63	132,71	902,52		21,38	65,76	0,53	88,47		44,43
Итого за день			28,09	27,63	132,71	902,52		3	65,76	0,53	14	204,27	18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,7
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом_	90	11,42	18,98	3,66	231,02	0,08	1,05	115,2		46,52	78,03	
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,7
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36			
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
	Фрукт свежий	1											
Итого за Обед.			22,61	28,84	107,38	753,13		21	245,2	2,36	103,46		43,7
Итого за день			22,61	28,84	107,38	753,13	0,58	24,73	245,2	2,36	1	201,61	

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 код: 1-4_Саров_обед_23_Б

День: пятница
 Неделя: 1

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	15,12	15,93	2,7	214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	1
Молоко студеное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
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
Балон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за обед		43,35	38,13	118,3	977,21		1	15,62	0,1	111,42	147	25,45	2
Итого за день		43,35	38,13	118,3	977,21		129,85	15,62	0,1	125	102,06	24	2,33

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 код: 1-4_Саров_обед_23_Б

День: понедельник
 Неделя: 2

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
Салат	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
Гриль курица	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Салат гречневая рассыпчатая (2 порции)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
Салат (порция)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
Котлета "Виталка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
Балон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за обед		36,06	53,86	111,8	1088,36	1,01	23		3,24	260,12	193	247	1
Итого за день		36,06	53,86	111,8	1088,36	1,01	3,12	172	3,24	8	503,39	20	8,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.38

День: вторник
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
	Помидоры порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57	
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24
428	Батон витамин. _	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2		
Итого за Обед.			27,56	42,28	137,72	1044,89		16	22,67	0,02	10	16	60,6
Итого за день			27,56	42,28	137,72	1044,89	0,28	33,23		0,02	101,86	254,97	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.38

День: среда
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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	20,0
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21	64,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,2
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
	Фрукт свежий	1											
Итого за Обед.			35,97	33,76	156,12	1018,69		1	33,6	0,09	95,76		86,7
Итого за день			35,97	33,76	156,12	1018,69		167,36	33,6	0,09	1	277,8	

Первое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Лист 1-4_Саров_обед_23_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

Ca P Mg

12 13 14

16 12

52 39 18,66

62 112,98 16,42

37,57

33 1,42 1,22

14 64 24

2

10 16 60,61

1,86 254,97 12

СанПиН 2.3/2.4.3

е)

Минеральные вещества (мг)

Ca P Mg

12 13 14

49,29 49,03 20,0

43,33 227,21 64,7

2,26 1,56 1,2

1

95,76 86,2

1 277,8

Первое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Лист 1-4_Саров_обед_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

Ca P Mg

12 13 14

49,29 49,03 20,0

43,33 227,21 64,7

2,26 1,56 1,2

1

95,76 86,2

1 277,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Трехк. блюда, 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Курочка консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
Картофельный с пшеном на курином бульоне	200/10	1,71	2,22	15,99	121,15	0,07	6,42			360,48	43,5	17,71	0,7
Картофельный (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
Салат из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
Салат витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Обед		25,97	14,13	78,44	584,86		7,02	2	1,2	34	220	100,65	3
За день		25,97	14,13	78,44	584,86	0,31	1		1,2	397,58	240,7	35	3,58
За период		25,96	31,07	101,8	791,74	0,37	6		0,78	135,68	75	93,64	1
За период		311,49	372,84	1221,64	9500,85	4,42	72		9,31	628,18	894	123,62	12

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№: 5-11_Саров_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Трехзнач. 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пюре свиная	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Мака трещевая рассыпчатая (2 порции)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
Молочный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Салат витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
на завтрак		30,28	48,94	92,26	933,4	0,61	2,5		1,05	156,08	193	262,6	1
на день		30,28	48,94	92,26	933,4	1	4		1,05	8	464,08	20	8,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

№: 5-11_Саров_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Трехзнач. 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп пюре куриный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
Сосиски дубленые (свин.)	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
Салат фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Салат витамин.	115	10,07	3,86	64,4	338,1		1			3			
на завтрак		28,3	37,98	133,23	992,75		31,22	22,67	0,2	81,53		54,83	
на день		28,3	37,98	133,23	992,75		1	22,67	0,2	3	256,55		2,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Район: 5-11_Серов_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.38

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8
38,3	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2		
Итого за Завтрак			24,68	37,66	115,8	903,63	0,22	2			51,52		6,65
Итого за день			24,68	37,66	115,8	903,63		3,29	12,62		8	72,4	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Район: 5-11_Серов_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.38

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом_	100	12,69	21,09	4,07	256,69	0,09	1,17	128		51,69	86,7	
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,3
352	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36			
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1		
	Фрукт свежий	1											
Итого за Завтрак			19,09	27,9	69,41	604,59		20	258	2,36	96,63		33,3
Итого за день			19,09	27,9	69,41	604,59	0,56	23,01	258	2,36	1	190,62	

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

СанПин_Саров_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14
8,52		8
29	61,08	
	2,8	1,4
		6,65
3	72,4	8

Технологическое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Хлебобулочные изделия из кур или пшеницы-цельнозерновой	100	12,48	18,63	7,36	247,28	0,04	0,93	72,56		44,03	97,36		
Хлебобулочные изделия отрубные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
Хлеб пшеничный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
Хлебобулочный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Сметана 20%	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Сметана 20%		26,78	30,34	89,47	741,06		1	72,56	0,02	184,91		15,4	
Сметана 20%		26,78	30,34	89,47	741,06		3,56	72,56	0,02	1	226,35		0,26

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14
1,69	86,7	
4,41	103,92	33,35
1		
6,63		33,4
1	190,62	

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

СанПин_Саров_23_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Технологическое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сметана 20%	280	30,8	31,51	48,59	601,03	0,15	2,39			26,54	373,59	35,35	2,95
Сметана 20%	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Сметана 20%	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Сметана 20%		37	33,88	102,79	866,83		1			27,77		37	
Сметана 20%		37	33,88	102,79	866,83		2,42			2	376,39		3,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве- щества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12	
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2		
Итого за Завтрак			30,7	49,28	96,91	957,26	0,59	1,31		1,05	130,48	193	255
Итого за день			30,7	49,28	96,91	957,26	1	4	21	1,05	9	436,88	20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве- щества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
	Помидоры порционные_	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	2
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	2
428	Батон витамин. _	75	6,57	2,52	42	220,5		1			2		
Итого за Завтрак			25,93	37,51	116,8	911,25		26	22,67		16	26	40
Итого за день			25,93	37,51	116,8	911,25	0,28	21,22			58,49	218,73	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
637	Азу по-татарски (свинина)_	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
388,06	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	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			28,27	14,23	74,19	548,7		3	2	0,36	40	257	20,65	0,6
Итого за день			28,27	14,23	74,19	548,7		0,6		0,36	17,23	16,6	41	4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая_тук	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные	180	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. _	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2			
Итого за Завтрак			30,76	43,75	127,81	1031,27		7,03	12,62	3,17	75,39		21,71	1
Итого за день			30,76	43,75	127,81	1031,27		2	12,62	3,17	8	85,89	8	1,57
Среднее за период			28,95	37,66	102,4	868,66	0,34	9,26		0,75	89,6	67	85,16	1
Итого за период			347,4	451,91	1228,82	10423,9	4,12	111,08		8,98	075,15	808	021,95	11

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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. _	75	6,57	2,52	42	220,5		1			2			
Итого за Обед.			47,73	63,25	150,19	1381,33	0,89	4		1,08	475,63	193	307,59	1
Итого за день			47,73	63,25	150,19	1381,33	1	5,21	84	1,08	9	703,77	20	11,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Бифштекс рубленый (свин.)_	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13		31	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			40,19	33,77	114,81	922,26		40,68		0,2	79,55	269	56,89	4
Итого за день			40,19	33,77	114,81	922,26		1		0,2	15	182,57	31	2,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: среда
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	25,11	0,96
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
38,3	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
388,06	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. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1											50,62	1
Итого за Обед.			24,62	39,57	134,32	1040,84		22,31	14,62	0,57	81,67		8	2,08
Итого за день			24,62	39,57	134,32	1040,84		1	14,62	0,57	7	147,41	8	2,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: четверг
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	300/10	5,39	4,94	46,17	210,88	0,08	8,08			28,13	54,58	23,27	0,91
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	100	13,02	1958,32	2,4	238,32	0,03	0,63	93,83		69,16	109,92		
312	Пюре картофельное_	200	4,08	6,4	27,27	183	0,19	24,27			49,35	115,47	37,07	1,27
352	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2		60,57	
Итого за Обед.			28,28	1971,88	136,24	918,3		21	223,83	2,36	147,78		8	2,18
Итого за день			28,28	1971,88	136,24	918,3	0,6	32,98	223,83	2,36	2	279,97		2,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
223	Запеканка из творога	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
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.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			49,16	43,06	130,5	1089,92		1	16,89	0,11	125,57	166	29,8	3
Итого за день			49,16	43,06	130,5	1089,92		160,31	16,89	0,11	140	118,6	27	2,63

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	4,01	9,16	11,12	144,35		17,15		0,25	2	49	2	0,97
265	Плов (свин.)	320	35,2	36,01	55,53	686,89	0,17	2,73			30,33	426,96	40,4	3,37
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			41,91	46,2	98,45	979,44	0,25			0,25	55,18		65,52	
Итого за день			41,91	46,2	98,45	979,44		19,91		0,25	3	478,76	2	4,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина_	70/70	14,9	39,47	4,05	432,6	1	3		0,06	9	8,12	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	25	6,6	6,65		87,65	0,05	0,2	52,5		250	150	13,75	0,2
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			44,46	64,51	137,16	1323,34	1,16	24		3,42	323,99	226	298,37	1
Итого за день			44,46	64,51	137,16	1323,34	1,16	3,8	182,5	3,42	11	613,37	23	10,66

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Помидоры порционные_	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Бифштекс рубленый (свин.)_	100	22,3	17,87	0,4	247					12		29	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2			
Итого за Обед.			40,12	32,76	127,87	966,36		26			28	270	42,97	1,88
Итого за день			40,12	32,76	127,87	966,36	0,21	30,68			56,91	140,57	49	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: среда
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	280	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2		50,55	265,08	75,52	2,58
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,4	154,48	0,07	0,15			52,73	115,53	8,23	1,37
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.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			46,41	51,17	164,35	1243,92			39,2	0,09	155,53		105,24	
Итого за день			46,41	51,17	164,35	1243,92		168,82	39,2	0,09	1	431,2		5,06

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: четверг
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,52	4,14	38,72	176,87	0,07	6,78			23,59	45,78	19,52	0,76
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			32,62	44,41	144,32	1129,98								
Итого за день			32,62	44,41	144,32	1129,98		29,48		0,77	95,27	139	226,26	2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: пятница
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Кукуруза консервированная	100	2,85	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,8
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250/10	2,12	2,75	19,8	150	0,09	7,95			446,31	53,86	21,93	0,87
637	Азу по-татарски (свинина)	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
388,06	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.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			30,61	16,57	87,09	668,3		8,55	2	1,76	39	257	146,47	4
Итого за день			30,61	16,57	87,09	668,3	0,49	2		1,76	497,01	371,46	41	5,27

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: суббота
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Икра кабачковая_ттк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
	Суп-лапша домашняя с курой	250/10	3,11	3,21	28,14	199,9	0,09	19,19		0,22	15,44	63,66	26,11	1
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
	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.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			33,25	49,47	146,47	1208,95		28,6	42,62	3,41	278,36		69,87	1
Итого за день			33,25	49,47	146,47	1208,95		1	42,62	3,41	7	285,97	8	2,85
Среднее за период			38,28	204,72	130,98	1072,75	0,5	7		1,17	197,7	127	121,68	2
Итого за период			459,36	2456,62	1571,77	12872,94	5,96	83		14,02	372,45	1520	460,17	22

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____

М.П.



ИП Розенбах Е.О.
 Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью
 13 (тринадцать) листов
 Розенбах Е.О./