

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 11



/Е.В. Андрашитова/

« »

2023г.



Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

« »

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	Са	Р	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
Итого за Завтрак			30,71	31,32	81,28	735,84	0,15	1			548,66		36,18	
Итого 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8	Огурец свеж.порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	1
428	Батон витамин. _	45	3,94	1,51	25,2	132,3					1			
Итого за Завтрак			20,79	34,43	87,18	743,01		27,22	22,67	0,12	70,12		48,98	
Итого за день			20,79	34,43	87,18	743,01			22,67	0,12	1	233,48		1,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,
	Фрукт свежий	1												
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			13,14	15,66	85,12	532,94	0,2				295,02		22,51	
Итого за день			13,14	15,66	85,12	532,94		1,08	30		1	137,8		1,

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	1762,49	2,16	214,49	0,02	0,56	84,44		62,25	98,93		
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			20,11	1769,33	71,21	588,14		1	84,44		100,32		29,42	
Итого за день			20,11	1769,33	71,21	588,14		18,79	84,44		2	188,33		1,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: пятница
 Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Залежанка из творога	90	14,2	9,39	15,01	209,07								
12	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49					116	166	19	1
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
2	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60								
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2		0,03				2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак											1			
Итого за день			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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: понедельник
 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	Са	Р	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								
15	Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
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.	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
Неделя: 2Сезон: 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	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
9	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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			19,72	33,99	79,92	704,91		15	22,67		9	16	40,53
Итого за день			19,72	33,99	79,92	704,91	0,24	21,22			56,06	208,28	12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: среда
Неделя: 2Сезон: 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	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	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32
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			19,36	27,95	69,2	607,91	0,21				160,43		12,86
Итого за день			19,36	27,95	69,2	607,91		0,24			1	161,65	

Иммерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Код: 1-4_Серов_23_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

Р	Mg	№ рецепта	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
13	14		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	12		Завтрак													
12,97	16,42		Зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
11,31		88	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
64	24	44	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	89	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
08,28	12	28	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
			Итого за Завтрак		192,7	463,69	264,5	6082,45		22,85		0,67	485,23	2087	285,17	32
			Итого за день		192,7	463,69	264,5	6082,45		1		0,67	102	290,29	245	17,88

ИН 2.3/2.4.359

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Минеральные вещества (мг)

Р	Mg	№ рецепта	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
13	14		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Завтрак													
58,85	11,32	77	Аду по-татарски (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
2,8	1,4	88	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
		89	Батон 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
	12,86		Итого за день		24,31	12,23	67,71	487,83		0,6		0,36	17,06	16,6	35	3
61,65			Итого за период		39,08	245,35	99,33	1202,69	0,37	2		0,12	225,21	249	53,97	4
			Итого за период		390,81	2453,54	993,29	12026,86	3,66	20		1,17	2252,1	2489	539,66	37

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_Серов_23_Б

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

День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
9	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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		15	22,67		9	16	40,53
Итого за Завтрак			19,72	33,99	79,92	704,91	0,24	21,22			56,06	208,28	12
Итого за день			19,72	33,99	79,92	704,91	0,24	21,22			56,06	208,28	12

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.359

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_Серов_23_Б

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

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
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	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32
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			19,36	27,95	69,2	607,91	0,21				160,43		12,86
Итого за день			19,36	27,95	69,2	607,91		0,24			1	161,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

код: 1-4_Серов_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	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
Греник	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
Каша 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 за Обед		37,94	54,42	128,21	1170,26	0,71	4		0,91	262,65	193	248,33	1
в за 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)

код: 1-4_Серов_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	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Супец свеж.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 курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
Зразы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Соус 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 за Обед		26,93	41,26	134,05	1019,25		43,23	22,67	0,22	123,96		74,62	
в за день		26,93	41,26	134,05	1019,25		1	22,67	0,22	2	290,7		3,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: среда
 Неделя: 1

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	Са	Р	Мg
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	20,0
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	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,0
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		44,4
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.

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

День: четверг
 Неделя: 1

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	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,0
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	27,0
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.			21,91	28,2	101,37	725,66		21	245,2	2,36	99,8		40,0
Итого за день			21,91	28,2	101,37	725,66	0,57	23,68	245,2	2,36	1	194,5	

Минеральные вещества (мг)

Ca	P	Mg
2	13	14
88	48,97	20,09
3	87,8	18
41	50,9	
6	16,6	20,4
47		44,43
4	204,27	18

СанПиН 2.3/2.4.3

Минеральные вещества (мг)

Ca	P	Mg
2	13	14
39	29,87	12,74
52	78,03	
01	86,6	27,8
8		40,72
	194,5	

Исходное 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
Суп 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 с маслом сливочным	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 стуженное	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
Батон 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

Исходное 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
Гречка	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
Гуляш свиной	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Каша 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
Кисель "Виташка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
Батон 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 приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

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	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
9	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	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
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	2
428	Батон витамин. _	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2		
Итого за Обед.			27,55	42,28	137,72	1044,89	0,28	33,23		0,02	101,86	254,96	1
Итого за день			27,55	42,28	137,72	1044,89	0,28	33,23		0,02	101,86	254,96	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.

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

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	M
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
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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1
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
Итого за день			35,97	33,76	156,12	1018,69		167,36	33,6	0,09	1	277,8	

се)

Исходное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

код: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные ве

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14

Трехк. пищи, 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
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
Котлеты, биточки, шницели (говядина)	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
Салат фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Фрукт свежий	1												
Итого за Обед		191,69	466,39	280,52	6144,32		1		0,64	499,42	2087	296,65	32
Итого за день		191,69	466,39	280,52	6144,32		26,68		0,64	102	316,44	245	18,34

к СанПиН 2.3/2.4

се)

Исходное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

код: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные ве

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14

Трехк. пищи, 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
Килька консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	200/10	1,71	2,22	15,99	121,15	0,07	6,42			360,48	43,5	17,71	0,7
Кот. то-татарский (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
Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед		25,97	14,13	78,44	584,86		7,02	2	1,2	34	220	100,65	3
Итого за день		25,97	14,13	78,44	584,86	0,31	1		1,2	397,58	240,7	35	3,58
Итого за период		47,55	80,01	137,92	1467,6	0,62	7		0,93	204,1	286	122,47	4
Итого за период		475,46	800,06	1379,24	14676,02	6,23	72		9,31	2041,04	2856	224,72	42

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ СанП_Сезон_23_Б

День: понедельник
Неделя: 1

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

№ п/п	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	
1	Суп овощной	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
2	Пюре картофельное рассыпчатая (2 порции)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
3	Пюре картофельное с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
4	Салат овощной	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
5	Салат фруктовый		30,28	48,94	92,26	933,4	0,61	2,5		1,05	156,08	193	262,6	1
6	Салат фруктовый		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)

№ СанП_Сезон_23_Б

День: вторник
Неделя: 1

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

№ п/п	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	
1	Суп овощной порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
2	Пюре картофельное (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
4	Салат фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Салат овощной	115	10,07	3,86	64,4	338,1		1			3			
6	Салат фруктовый		28,29	37,98	133,23	992,75		31,22	22,67	0,2	81,53		54,83	
7	Салат фруктовый		28,29	37,98	133,23	992,75		1	22,67	0,2	3	256,54		2,22

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

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

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2		6,65	1
Итого за Завтрак			24,68	37,66	115,8	903,63	0,22	2			51,52		8	0,8
Итого за день			24,68	37,66	115,8	903,63		3,29	12,62		8	72,4	8	0,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	33,36	1,14
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						20	258	2,36	96,63		33,47	
Итого за Завтрак			19,09	27,9	69,41	604,59								
Итого за день			19,09	27,9	69,41	604,59	0,56	23,01	258	2,36	1	190,62		1,14

Исходные данные и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

№ рецепта: Сервис_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Fe
15
0,52
0,28
1
0,8
590-20

№ рецепта, 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
Кондитерские изделия из сур или шоколадно-ванильные	100	12,48	18,63	7,38	247,28	0,03	0,93	72,58		44,03	97,38		
Кондитерские изделия отварные с начинкой сливочной	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
Сладкий основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
Сладкий напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Сливки 30%	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Сливки 30%		26,78	30,34	89,49	741,06		1	72,58	0,02	184,91		15,4	
Итого		26,78	30,34	89,49	741,06		3,56	72,58	0,02	1	226,37		0,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Исходные данные и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

№ рецепта: Сервис_23_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Fe
15
1,14
1,14

№ рецепта, 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
Сливки 30%	280	30,8	31,51	48,59	601,03	0,15	2,39			26,54	373,59	35,35	2,95
Сливки 30%	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Сливки 30%	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Сливки 30%		37	33,88	102,79	866,83		1			27,77		37	
Итого		37	33,88	102,79	866,83		2,42			2	376,39		3,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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														
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)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
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				
Итого за Завтрак			30,7	49,28	96,91	957,26	0,59	1,31			1,05	130,48	193	255,54
Итого за день			30,7	49,28	96,91	957,26	1	4	21	1,05	9	436,88	20	8,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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														
9	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
274	Зразы рубленные (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	24	1
428	Батон витамин.	75	6,57	2,52	42	220,5		1			2			
Итого за Завтрак			25,92	37,51	116,8	911,25		26	22,67		16	26	40,69	1,62
Итого за день			25,92	37,51	116,8	911,25	0,28	21,22			58,49	218,72	20	1

Информация о пищевой ценности приготовляемых блюд (лист 9)

Код: 01_Сезон_23_5

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

ества
Fe
15
0,11
8,28
0,08
0,28
1
8,75
590-20

Порядковый номер блюда	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	
	280	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2		50,55	265,08	75,52	2,58	
	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88	
	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1				
		40,14	50,82	120,75	1061,65			39,2		123,58		88,35		
		40,14	50,82	120,75	1061,65		9,4	39,2		1	426,73		4,74	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Информация о пищевой ценности приготовляемых блюд (лист 10)

Код: 01_Сезон_23_5

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

ества
Fe
15
1
0,62
1
1,62
1

Порядковый номер блюда	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	
	100	195,5	506,5	200,5	6182,17					112		272	13,33	
	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82	
	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1				
	1													
		209,25	515,73	277,87	6682,75	2,45	1		0,77	538,4	2319	304,14	36	
		209,25	515,73	277,87	6682,75		5,53		0,77	113	271,48	272	19,51	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: 5-11_Серов_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	Са	Р	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	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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: 5-11_Серов_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	Са	Р	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 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 с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03						
428	Батон витамин._	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2,8	1,4	0,28	
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		7,03	12,62	3,17	75,39		21,71	1
Среднее за период			44,26	77,34	118,11	1352,93	0,51	9,26		0,75	128,5	249	95,09	4
Итого за период			531,16	928,02	1417,31	16235,14	6,16	111,09		8,98	542,01	2988	141,03	45

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

меню: СанПиН_Сервис_обед_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

вещества
Fe
15
4
0,6
0,6
4

3590-20

вещества

Fe

15

0,77

0,52

0,28

1

1

1,57

9

4

03

Порция 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	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
Пюре	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
Пюре свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Макароны рассыпчатая (2 порции)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
Салат (порция)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
Салат из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
Салат витаминный	75	6,57	2,52	42	220,5		1			2			
Салат овощной		47,73	63,25	150,19	1381,33	0,89	4		1,08	475,63	193	307,59	1
Салат фруктовый		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)

меню: СанПиН_Сервис_обед_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

1

1

1,57

9

4

03

Порция 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 овощной порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
Блюдо с капустой и картофелем на овощном бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
Свинина рубленая (свин.)	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13		31	
Макаронные изделия отварные с соусом сливочным	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 витаминный	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Салат овощной		40,19	33,77	114,81	922,26		40,68		0,2	79,55	269	56,89	4
Салат фруктовый		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

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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
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
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52
38,3	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
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1	
	Фрукт свежий	1										
Итого за Обед.			24,62	39,57	134,32	1040,84		22,31	14,62	0,57	81,67	
Итого за день			24,62	39,57	134,32	1040,84		1	14,62	0,57	7	147,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед.												
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	300/10	4,35	3,98	37,28	170,33	0,07	6,53			22,71	44,09
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	100	13,02	1958,32	2,4	238,32	0,02	0,62	93,82		69,17	109,92
312	Пюре картофельное_	200	4,08	6,4	27,27	183	0,19	24,27			49,35	115,47
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.			27,24	1970,92	127,35	877,75		21	223,82	2,36	142,37	
Итого за день			27,24	1970,92	127,35	877,75	0,58	31,42	223,82	2,36	2	269,48

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 с маслом сливочным	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
12	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

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

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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				0,06	9	8,12	23	0,13
260	Гуляш свинина	70/70	14,9	39,47	4,05	432,6	1	3				367,12		8,28
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1				
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					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

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

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
9	Помидоры свежие 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 с маслом сливочным	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)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: среда

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.														
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: 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.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	195,5	506,5	200,5	6182,17					112		272	13,33
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.			215,52	519,72	325,34	6907,21		2		0,77	557,6	2319	341,58	36
Итого за день			215,52	519,72	325,34	6907,21		28,18		0,77	113	368,06	272	20,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	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 приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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_тк	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 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 с маслом сливочным	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			53,44	244,25	145,33	1550,8	0,66	7		1,17	235,78	308	130,92	5
Итого за период			641,22	2930,97	1743,9	18609,62	7,97	83		14,02	829,37	3700	571,02	56

Составил

Калькулятор3

Утвердил



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