

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 с  
ограниченными возможностями в возрасте  
7-11 лет, 12 лет и старше  
МБОУ СОШ №11  
Сезон: Осень-Зима-Весна**

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

г.Серов

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Форм: 1-4\_СеровДОВЗ\_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
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого Завтрак</b>		<b>30,71</b>	<b>31,32</b>	<b>81,28</b>	<b>735,84</b>	<b>0,15</b>	<b>1</b>			<b>548,66</b>		<b>36,18</b>	
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
Гречки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
Пюре свиная	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
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Батон витамин.	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого Обед</b>		<b>35,41</b>	<b>50,56</b>	<b>128,11</b>	<b>1125,89</b>	<b>0,78</b>	<b>4</b>		<b>0,88</b>	<b>83,18</b>	<b>193</b>	<b>267,24</b>	<b>1</b>
<b>Итого день</b>		<b>66,12</b>	<b>81,88</b>	<b>209,39</b>	<b>1861,73</b>	<b>1</b>	<b>25,02</b>	<b>184</b>	<b>0,88</b>	<b>10</b>	<b>871,82</b>	<b>20</b>	<b>10,51</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Форм: 1-4\_СеровДОВЗ\_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
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
Пирожки горячие с сыром	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
Хлеб свежий	1												
Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
С молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
<b>Итого завтрак</b>		<b>22,2</b>	<b>30,21</b>	<b>110,95</b>	<b>806,6</b>					<b>421,92</b>		<b>38,82</b>	
<b>Обед</b>													
Хлеб свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
Щи 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
Сыры рубленные (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
Молочные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого Обед</b>		<b>23,43</b>	<b>39,92</b>	<b>111,65</b>	<b>901,65</b>		<b>43,23</b>	<b>22,67</b>	<b>0,22</b>	<b>123,26</b>		<b>74,48</b>	
<b>Итого день</b>		<b>45,63</b>	<b>70,13</b>	<b>222,6</b>	<b>1708,25</b>		<b>44,82</b>	<b>165,26</b>	<b>0,22</b>	<b>2</b>	<b>595,02</b>		<b>4,72</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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 (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Завтрак</b>													
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	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	
	Фрукт свежий	1											
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1		
<b>Итого за Завтрак</b>			13,14	15,66	85,12	532,94	0,2				295,02		
<b>Обед.</b>													
	Суп-лапша домашняя с курой_	200	2,39	2,47	21,65	153,77	0,07	14,76		0,17	11,88	48,97	
288	Курица отварная_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	
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	
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
<b>Итого за Обед.</b>			28,09	27,63	132,71	902,52		21,38	65,76	0,53	88,47		
<b>Итого за день</b>			41,23	43,29	217,83	1435,46		22,46	95,76	0,53	15	342,07	

Приложение 8 к СанПиН 2.3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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 (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1		
<b>Итого за Завтрак</b>			18,48	27,43	82,31	652,49		1,62	164,96	0,09	494,3	47	
<b>Обед.</b>													
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	
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_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	
352	Кисель "Витошка"__	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36			
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15					1		
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
<b>Итого за Обед.</b>			27,18	1970,79	128,31	889,11		21	223,82	2,36	123,08		
<b>Итого за день</b>			45,66	1998,22	210,62	1541,6		21	388,78	2,45	9	601,5	

(Все)

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

1-4 СеровДОВЗ\_23\_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)	Ca	P	Mg	Fe	Минеральные вещества (мг)	Ca	P	Mg	Fe	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				
											Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
					2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
					180	135				237,7									
					2,8					288		0,34		0,18		8,68		0,9	
										141,83	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,08	
					1					60		0,03			2,8	1,4	0,28		
					295,02					58,8					1				
										786,33	0,18			0,18	248,6		11,62		
					17	11,88	48,97	2											
					13	87,8				111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65	
					19,41	50,9				214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35	
					0,36	16	16,6			195,71						31,31			
					1					84,8	0,06	20		14	64	24	1		
					0,53	88,47				224,48			6,14		63,98		1,13		
					0,53	15	342,07			117,6					1				
										948,25		1	17,56	0,05	109,27		66,34	1	
										1734,58		148,72	35,74	0,23	23	238,79	7	25,39	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

2.31 (Все)

Минеральные вещества (мг)	E	Ca	P
	11	12	13

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

1-4 СеровДОВЗ\_23\_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)	E	Ca	P	Mg	Fe	Минеральные вещества (мг)	Ca	P	Mg	Fe	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				
												Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
						2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
						365,58	252,11				285									
						0,09	7	30,29			52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12	
										98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15		
						126,6	92,8			118,6									1,1	
					1					58,8					1					
					0,09	494,3	47			613,74	0,12				442,11		29,32			
										121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81		
						15,39	29,87			558,1	0,14	2,22			24,64	346,91	32,83	2,74		
						69,17	109,92			60		0,03				2,8	1,4	0,28		
						37,01	86,6			161,7		1			2					
					0	2,36				900,87	0,21	1		0,21	46,01		54,23			
										1514,61		18,32	61,5	0,21	4	615,81	2	5,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285						
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,27	38,24	75,68	740,5	0,1				428,88	
<b>Обед.</b>												
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74				0,05	7	6,96
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,83		305,93
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5						
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64
406	Гребешок с повидлом_	50	3,3	5,04	17,96	130,36				0,04		1,9
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1	
<b>Итого за Обед.</b>			34,11	53,21	120,36	1109	0,75	3		0,92	76,91	193
<b>Итого за день</b>			56,38	91,45	196,04	1849,5	1	26,2	103	0,92	9	722,29

Приложение 8 к СанПиН 2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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 (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96			365,58	252,1
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,5	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
<b>Итого за Завтрак</b>			18,96	21,73	90,12	634,73		20,29	154,96	0,42	499,82		
<b>Обед.</b>													
9	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	
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	
266	Бифштекс рубленый (свин.)_	100	22,3	17,87	0,4	247					12		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,5	
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		
<b>Итого за Обед.</b>			37,02	32,04	118,95	908,96		36	130	2,36	22	26	
<b>Итого за день</b>			55,98	53,77	209,07	1543,69		37	284,96	2,78	23	548,1	

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

4\_СеровДОВЗ\_23\_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

E	Ca	P	Минеральные (мг)	Имя 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
11	12	13				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2					3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
				из вязкой молочной ячневая с	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9								0,67
				лов													
	2,4	3		лет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
	300	180		с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	125,78	90		н витамин	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	1			т свежий	1												
	428,88			трапак		19,36	27,95	69,2	607,91	0,21				160,43		12,86	
			70,5	из свежей калусты с картофелем	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
				рином бульоне													
0,05	7	6,96		из бройлер-цыплят	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21	64,73	2,21
0,83		305,93		лот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	14	64		с сыром Школьная	75	9,12	9,87	28,86	242,09	0,14	0,36	8,85	0,02	17,31	56,1	18,62	0,96
				н витамин	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
0,04		1,9		д		45,09	43,63	184,98	1260,78		1	42,45	0,11	113,07		104,88	
	1			н		64,45	71,58	254,18	1868,69		167,96	42,45	0,11	2	495,55		7,11

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

4\_СеровДОВЗ\_23\_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

E	Ca	P	Минеральн (мг)	Имя 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
11	12	13				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2					3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
				молочная Геркулес с маслом	200/10	8,31	13,13	37,63	303								
				(порция)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
				с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
				н витамин	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
				свежий	1												
				трапак		21,17	23,33	77,61	609,32	0,07	0,68			314,23		11,74	
				ый порошок	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
				льник ленинградский на	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
				и бульоне													
				ы, биточки, шницели	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
				на													
				рочневая рассыпчатая с	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
				на													
				фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
				н витамин	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
				д		196,52	466,72	295,36	6227,24		27,28		0,67	500,79	2087	297,94	32
						217,69	490,05	372,97	6836,56		1	42	0,67	103	440,16	245	19,63



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_23\_Б

День: пятница  
 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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
7,01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64
428	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,19	22,17	103,38	684,8					197,74	
<b>Обед.</b>												
	Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	200/10	1,71	2,22	15,99	121,15	0,07	6,42			360,48	43,5
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220
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._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1	
<b>Итого за Обед.</b>			25,97	14,13	78,44	584,86		7,02	2	1,2	34	220
<b>Итого за день</b>			43,16	36,3	181,82	1269,66		27,24	84,19	1,2	35	439,1

Приложение 8 к СанПин 2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)  
 Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_23\_Б

День: суббота  
 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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98						
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,2
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92
428	Батон витамин._	50	4,38	1,68	28	147		1			1	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,58	32,96	88,45	744,25	0,1	1			429,28	
<b>Обед.</b>												
	Икра кабачковая_тук	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2			1,9	24,6
	Суп-лапша домашняя с курой_	200/10	2,51	2,6	22,73	161,46	0,08	15,5		0,18	12,47	51,4
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,5
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	13
428	Батон витамин._	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2	
<b>Итого за Обед.</b>			34,4	46,34	154,34	1210,15		22,11	42,62	2,1	258,81	
<b>Итого за день</b>			56,98	79,3	242,79	1954,4		23,68	145,62	2,1	9	52
<b>Среднее за период</b>			69,01	263,42	232,7	2093,23	0,75	7		1,03	537	2
<b>Итого за период</b>			828,06	3161,09	2792,38	25118,73	9,01	78		12,3	5443,97	30

Составил

Калькулятор 3

М.П.

Утвердил







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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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)				Минералы	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,08						
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2
	Фрукт свежий	1										
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,75	18,61	100,05	630,43	0,23				322,45	
<b>Обед.</b>												
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8
38,3	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,08	6,58	19,24	161,4	0,1	0,24	5,9	0,02	11,54	37
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1	
<b>Итого за Обед.</b>			32,45	46,82	164,76	1261,04		22,55	20,52	0,59	93,56	32
<b>Итого за день</b>			48,2	65,43	264,81	1891,47		23,63	50,52	0,59	8	32

Приложение 8 к СанПиН

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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)				Минералы	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	25
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	3
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	9
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,8	30,42	95,88	743,79		1,62	164,96	0,11	494,85	
<b>Обед.</b>												
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	3
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	110	14,32	2154,15	2,64	262,15	0,03	0,69	103,21		76,08	12
312	Пюре картофельное_	200	4,08	6,4	27,27	183	0,19	24,27			49,35	11
352	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36		
424	Булочка домашняя	100	7,34	6,5	56,4	312,3						
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2	
<b>Итого за Обед.</b>			35,18	2172,61	177,98	1186,41		21	233,21	2,36	146,88	
<b>Итого за день</b>			55,98	2203,03	273,86	1930,2		21	398,17	2,47	11	65

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 СервисДОВЗ\_23\_Б

День: пятница  
 Неделя: 1

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

Минеральные (мг)	Ca	P	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	13	13	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
										131,04			433,8		1,31
180	135	2,8	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98								
			200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
1			30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
322,45				43,2	31,06	111,41	900,27	0,12	0,98			394,97		55,03	
21	14,85	61,21	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
6	8,52		100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5
23,29	61,08		180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
0,36	16	16,6	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
0,02	11,54	37,4	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
0,59	93,56			38,62	32,35	137,89	978,85		2	12,69	0,09	95,75		26,58	2
0,59	8	322,6		81,82	63,41	249,3	1879,12		2	143,73	0,09	26	533,3	8	4,2

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 СервисДОВЗ\_23\_Б

День: суббота  
 Неделя: 1

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

Минеральные (мг)	E	Ca	P	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11	12	13	13	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
365,58	252,1			250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
0,11	8	37,5		20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	126,6	92,5		1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	1			200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
0,11	494,85	58		40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
					21,29	24,82	97,39	699,33	0,1				380,7		33,54	
19,05	36,5			250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81
3,21	76,08	120		300	33	33,76	52,06	643,96	0,16	2,56			28,43	400,28	37,88	3,16
	49,35	115		200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
30	2,36			65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
					43,05	43,62	117,99	1040,93	0,29	1		0,21	63,97		81,91	
	2				64,34	68,44	215,38	1740,26		38,18	72	0,21	4	763,18	2	5,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_23\_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник  
 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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18			40		2,4	3		0,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,2
428	Батон витамин.	60	5,26	2,02	33,6	176,4	0,04	1,3			125,78	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			25,82	41,71	95,7	867,16	0,1	1			429,24		30,72	
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2
371	Гренки	30	2,58	0,24	16,98	80,61								
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,91		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20						
406	Гребешок с повидлом	100	6,6	10,08	35,92	260,72				0,08		14	64	24
428	Батон витамин.	90	7,88	3,02	50,4	264,6						3,8		
<b>Итого за Обед.</b>			47,39	64,38	193,35	1559,78	0,98	4			2			
<b>Итого за день</b>			73,21	106,09	289,05	2426,94	1	28,34	103	1,24	96,29	193	338,95	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_23\_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: вторник  
 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,62	129,32	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20						
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					14	64	24	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,35	22,86	90,66	648,1			20,29	154,96	0,52	528,06		178,3
<b>Обед.</b>														
9	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	
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	
266	Бифштекс рубленный (свин.)	110	24,53	19,66	0,44	271,7								
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95					13		31	
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95						41,75		
424	Булочка с маком	75	5,49	4,86	42,3	234,21	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин.	90	7,88	3,02	50,4	264,6								
<b>Итого за Обед.</b>			48,1	40,38	180,88	1276,27		1			2			
<b>Итого за день</b>			67,45	63,24	271,54	1924,37		46	130	2,36	29	295	19,19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_Сервис\_0000\_00\_0

День: среда

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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша в/одеж. источник энергии с маслом	200/10	7,31	11	39,2	265,99								0,88
210	Омлет нежирный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1						
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			23,29	31,41	92,53	749,5	0,24	1			188,13		12,95	
<b>Обед</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291	Плов из баранины с овощами	300	29,16	33,84	93,24	751,11	0,24	9,81	42		54,16	284,01	80,91	2,76
349	Компот из фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	100	8,76	3,36	56	294		1			3			
412	Пицца с сыром и овощами	100	12,16	13,16	38,48	322,79	0,19	0,48	11,8	0,03	23,08	74,8	24,83	1,28
<b>Итого за Обед</b>			58,34	55,37	241,25	1638,7		1	53,8	0,12	130,55		127,45	
<b>Итого за день</b>			81,63	86,78	333,78	2388,2		170,04	53,8	0,12	5	571,05		8,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_Сервис\_0000\_00\_0

День: четверг

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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша молочная с маслом	250/10	10,29	16,26	46,59	373,14								
15	Сыр (порция)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,98	118,5								1,1
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			24,03	26,8	92,57	710,86	0,07	0,68			314,83		11,92	
<b>Обед</b>														
	Зеленый горошек	100	6,6		15,4	89,2		1		0,05	2	6,2	2,1	0,05
96,02	Рассольник с куриным бульоном	250/10	3,65	3,34	37,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
268	Котлеты, биточки из свинины	100	195,5	506,5	200,5	6192,17					112		272	13,33
44	Каша гречневая с овощами	180	10,99	8,2	46,37	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			
<b>Итого за Обед</b>			222,12	519,72	340,74	6996,41		29,18		0,82	559,5	2319	343,68	36
<b>Итого за день</b>			246,15	546,52	433,31	7707,27		3	42	0,82	114	494,25	272	22,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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
<b>Завтрак</b>														
7,01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57	11,35	0,59
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			18,62	24,75	113,61	754,8					201,48		40,91	
<b>Обед.</b>														
	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		0,36	38	257	41	4
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2		16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин._	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого за Обед.</b>			31,49	16,91	92,69	697,7		8,55	2	1,76	39	257	146,51	4
<b>Итого за день</b>			50,11	41,66	206,3	1452,5		28,8	85,76	1,76	40	574,43	41	6,96

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,69	13,68	54,89	386,26								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого за Завтрак</b>			24,67	39,22	99,07	851,56	0,1	1			429,88		32,08	
<b>Обед.</b>														
	Икра кабачковая_ткк	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		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			2,8	1,4	0,28
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
428	Батон витамин._	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Обед.</b>			34,81	49,75	156,07	1256,42		27,27	42,62	3,39	270,39		68,73	1
<b>Итого за день</b>			59,48	88,97	255,14	2107,98		28,84	155,62	3,39	9	560,35	8	3,41
<b>Среднее за период</b>			80,7	290,84	276,15	2460,88	0,87	8		1,24	564,54	297	186,59	5
<b>Итого за период</b>			968,42	3490,04	3313,8	29530,59	10,43	94		14,93	6774,48	3559	239,13	56

Составил \_\_\_\_\_ КалькуляторЗ

Утвердил \_\_\_\_\_



Подпись \_\_\_\_\_  
7 (семь) листов  
и скреплено печатью

ИП Розенбах Е.О.

Всего прошито, пронумеровано