

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 11

 /Е.В. Андрашитова/

« » 2023г.



Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.

 /Е.О.Розенбах/

« 18 » 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 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_СеровДОВЗ_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	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								
109	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
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
28	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			30,71	31,32	81,28	735,84	0,15	1			548,66		36,18	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
11	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
10	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
11	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
9	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
8	Батон витамин.	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			35,41	50,56	128,11	1125,89	0,78	4		0,88	83,18	193	267,24	1
Итого за день			66,12	81,88	209,39	1861,73	1	25,02	184	0,88	10	871,82	20	10,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	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														
	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
	Бутерброды горячие с сыром 30/5/15	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
	Фрукт свежий	1												
	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
Итого за Завтрак			22,2	30,21	110,95	806,6					421,92		38,82	
Обед														
	Огурец 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.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			23,43	39,92	111,65	901,65		43,23	22,67	0,22	123,26		74,48	
Итого за день			45,63	70,13	222,6	1708,25		44,82	165,26	0,22	2	595,02		4,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	Мg
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											
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
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	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			41,23	43,29	217,83	1435,46		22,46	95,76	0,53	15	342,07	18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
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
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	1
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1		
Итого за Завтрак			18,48	27,43	82,31	652,49		1,62	164,96	0,09	494,3	47	50
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
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	100	13,02	19,58,32	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							
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
Итого за Обед.			27,18	1970,79	128,31	889,11		21	223,82	2,36	123,08		49
Итого за день			45,66	1998,22	210,62	1541,6		21	388,78	2,45	9	601,59	18

Журнал учета приемов пищи и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Идентификационный номер: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Р	Mg	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															
		Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7								
135	21	Залепок из творога со сгущенным молоком_100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
2,8	1,4	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.	20	1,75	0,67	11,2	58,8					1			
		Итого за Завтрак		40,04	50,04	164,64	786,33	0,18			0,18	248,6		11,62	
48,97	20,09	Обед													
87,8	18	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
50,9	20,4	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		
47	44,43	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	342,07	18	Шанкка с наливкой	75	6,23	5,69	37,08	224,48			6,14		63,98		1,13
СанПиН 2.3/2.4.			Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6				1			
			Итого за Обед	37,45	32,72	130,23	948,25		1	17,56	0,05	109,27		66,34	1
			Итого за день	77,49	82,76	294,87	1734,58		148,72	35,74	0,23	23	238,79	7	25,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Журнал учета приемов пищи и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Идентификационный номер: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Ca	P	Mg	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
12	13	14	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)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
			Молоко (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
			Молоко с маслом	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
			Батон витамин.	20	1,75	0,67	11,2	58,8					1			
			Итого за Завтрак	20,44	23,55	79,95	613,74	0,12					442,11		29,32	
Обед																
			Котлетка домашняя со сметаной	250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81
			Сосиски (свин.)	260	28,6	29,26	45,12	558,1	0,14	2,22			24,64	346,91	32,83	2,74
			Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
			Батон витамин.	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
			Итого за Обед	36,85	38,81	100,25	900,87	0,21	1		0,21	46,01		54,23		
			Итого за день	57,29	62,36	180,2	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

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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
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	
Итого за Завтрак			22,27	38,24	75,68	740,5	0,1				428,88	
Обед.												
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						
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93
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	
Итого за Обед.			34,11	53,21	120,36	1109	0,75	3		0,92	76,91	193
Итого за день			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

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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
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	
Итого за Завтрак			18,96	21,73	90,12	634,73		20,29	154,96	0,42	499,82	
Обед.												
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	Биштекс 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	
Итого за Обед.			37,02	32,04	118,95	908,96		36	130	2,36	22	26
Итого за день			55,98	53,77	209,07	1543,69		37	284,96	2,78	23	548

е)

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

1-4_Серов,ДОВЗ_23_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

Ca P Mg
12 13 142,4 3
300 180 16

125,78 90 14

1

428,88 30

70,5

6,96 2

305,93

14 64 2

1,9

76,91 193 26

92 9 722,29

31 (Все)

Минеральные вещества (мг)

E Ca P

11 12 13

365,58 252,11

0,42 119,36 155,58

14 64

1

0,42 499,82

8 16

35,52 39

12

37,57

2,36

2

2,36 22 260

4,96 2,78 23 548,2

Группы 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 свеклы молочная ячневая с маслом	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9								0,67
Суп из картофеля	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
Суп из свеклы	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Суп витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Суп свеклы	1												
Суп		19,36	27,95	69,2	607,91	0,21				160,43		12,86	
Суп из свеклы капусты 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
Суп из картофеля	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21	64,73	2,21
Суп из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
Суп из свеклы 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
Суп витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Суп		45,09	43,63	184,98	1260,78		1	42,45	0,11	113,07		104,88	
Суп		64,45	71,58	254,18	1868,69		167,96	42,45	0,11	2	495,55		7,11

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

1-4_Серов,ДОВЗ_23_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

31 (Все)

Минеральные вещества (мг)

E Ca P

11 12 13

365,58 252,11

0,42 119,36 155,58

14 64

1

0,42 499,82

8 16

35,52 39

12

37,57

2,36

2

2,36 22 260

4,96 2,78 23 548,2

Группы 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 молочная Геркулес с маслом	200/10	8,31	13,13	37,63	303								
Суп (порridge)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
Суп с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
Суп витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Суп свеклы	1												
Суп		21,17	23,33	77,61	609,32	0,07	0,68			314,23		11,74	
Супный порошок	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
Супный ленинградский на молоке	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
Суп витамин.	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
Суп витамин.	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
Суп витамин.	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Суп витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Суп		196,52	466,72	295,36	6227,24		27,28		0,67	500,79	2087	297,94	32
Суп		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 7)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
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	16,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1		
Итого за Завтрак			22,27	38,24	75,68	740,5	0,1				428,88	30	
Обед.													
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							
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	2
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		
Итого за Обед.			34,11	53,21	120,36	1109	0,75	3		0,92	76,91	193	26
Итого за день			56,38	91,45	196,04	1849,5	1	26,2	103	0,92	9	722,29	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

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	Са	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
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	
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,58	
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		
Итого за Завтрак			18,96	21,73	90,12	634,73		20,29	154,96	0,42	499,82		
Обед.													
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						37,57	
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.			37,02	32,04	118,95	908,96		36	130	2,36	22	260	
Итого за день			55,98	53,77	209,07	1543,69		37	284,96	2,78	23	548,2	

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 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													
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	11,3
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	4,3
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24
428	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1		
Итого за Завтрак			17,19	22,17	103,38	684,8					197,74		39
Обед.													
	Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62
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	17
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	3
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	2
428	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	10
Итого за день			43,16	36,3	181,82	1269,66		27,24	84,19	1,2	35	439,17	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

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 вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
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	2,25	
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	92,8	
428	Батон витамин._	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
Итого за Завтрак			22,58	32,96	88,45	744,25	0,1	1			429,28		
Обед.													
	Икра кабачковая_тук	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	
	Суп-лапша домашняя с курой_	200/10	2,51	2,6	22,73	161,46	0,08	15,5		0,18	12,47	51,42	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,3	
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	
428	Батон витамин._	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2		
Итого за Обед.			34,4	46,34	154,34	1210,15		22,11	42,62	2,1	258,81		
Итого за день			56,98	79,3	242,79	1954,4		23,68	145,62	2,1	9	527	
Среднее за период			69,01	263,42	232,7	2093,23	0,75	7		1,03	537	25	
Итого за период			828,06	3161,09	2792,38	25118,73	9,01	78		12,3	3443,97	30	

Составил _____ КалькуляторЗ

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
Молоко вливая молочная из пшена с маслом	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
Молоко вливая	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
Сыр (порционный)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
Сметаночный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Витамин	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Завтрак		32,5	34,11	90,1	803,7	0,15	1			548,66		36,18	
Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,31	19,86	177,9		2,64				105,76		2,46
Зелень	30	2,58	0,24	16,98	80,61								
Суп овощной	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Молоко вливая рассыпчатая (2)	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,91		9,2
Сыр (порционный)	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Сметаночный напиток с молоком	100	8,31	7,59	49,44	299,31			8,19			85,31		1,51
Витамин	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Завтрак		49,33	62,61	204,58	1598,62	1,19	4		1,16	120,92	193	371,56	1
Завтрак		81,83	96,72	294,68	2402,32	1	25,46	192,19	1,16	10	076,74	20	14,73

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
Молоко вливая 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
Молоко вливая порционные с сыром	40/10/20	7,81	11,64	20,8	219,8	0,05	0,09	88,2		195,21	134,83	13,24	0,69
Сметаночный напиток с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
Витамин	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Завтрак		20,26	27,77	112,28	782,4					341,97		34,2	
Суп овощной	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
Суп 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
Сметаночный напиток с молоком	100	22,3	17,87	0,4	247					12		29	
Молоко вливая рассыпчатая с сыром	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
Сметаночный напиток с молоком	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Витамин	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Завтрак		37,96	31,98	114,77	897,56		40,68		0,2	79,55	244	56,89	4
Завтрак		58,22	59,75	227,05	1679,96		42,27	106,36	0,2	15	433,6	29	3,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
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	135	2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1
	Фрукт свежий	1									1		
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					322,45		22
			15,75	18,61	100,05	630,43	0,23						
Итого за Завтрак													
							0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	24
Обед.													
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21			12,62		6	8,52	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72							
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	
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,08	6,58	19,24	161,4	0,1	0,24	5,9	0,02	11,54	37,4	1
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
			32,45	46,82	164,76	1261,04		22,55	20,52	0,59	93,56		
Итого за Обед.													
			48,2	65,43	264,81	1891,47		23,63	50,52	0,59	8	322,61	
Итого за день													

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Са	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
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_	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1		
			20,8	30,42	95,88	743,79		1,62	164,96	0,11	494,85	58	
Итого за Завтрак													
							0,06	5,48			19,05	36,98	
Обед.													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86							
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	110	14,32	2154,15	2,64	262,15	0,03	0,69	103,21		76,08	120,5	
312	Пюре картофельное_	200	4,08	6,4	27,27	183	0,19	24,27			49,35	115,4	
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		
			35,18	2172,61	177,98	1186,41		21	233,21	2,36	146,88		
Итого за Обед.													
			55,98	2203,03	273,86	1930,2		21	398,17	2,47	11	655	
Итого за день													

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

№ 5-11_СаровДОВЗ_23_Б

День: пятница
Неделя: 1

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

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14

№ п/п	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	
	Творог из творога со сгущенным молоком 180/20	180/20	31,86	18,98	35,27	440,09			131,04			433,8		1,31
	Хлеб белый молочная пшеничная с маслом	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98								
	Масло сливочное	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Витамин В1	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Витамин С		43,2	31,06	111,41	900,27	0,12	0,98			394,97		55,03	
	Картофель отварной с картофелем в сливочном бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
	Курица отварная "Здоровье" из мяса кур с картофелем	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5
	Хлеб белый	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Хлеб белый с отрубями	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Витамин В1	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
	Витамин С		38,62	32,35	137,89	978,85	2	12,69	0,09	95,75		26,58	2	
	Витамин В1		81,82	63,41	249,3	1879,12	2	143,73	0,09	26	533,3	8	4,2	

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

№ 5-11_СаровДОВЗ_23_Б

День: суббота
Неделя: 1

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

Минеральные вещества (мг)		
E	Ca	P
11	12	13

№ п/п	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	
	Хлеб белый молочная из пшена с маслом	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
	Масло сливочное	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Витамин В1	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Масло сливочное	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Витамин В1	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Витамин С		21,29	24,82	97,39	699,33	0,1				380,7		33,54	
	Хлеб белый с отрубями со сметаной	250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81
	Масло сливочное	300	33	33,76	52,06	643,96	0,16	2,56			28,43	400,28	37,88	3,16
	Хлеб белый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Витамин В1	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
	Витамин С		43,05	43,62	117,99	1040,93	0,29	1		0,21	63,97		81,91	
	Витамин В1		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

День: понедельник
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	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_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
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
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. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			25,82	41,71	95,7	867,16	0,1	1			429,24		30,72	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
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	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,91		9,2
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
406	Гребешок с повидлом_	100	6,6	10,08	35,92	260,72				0,08		3,8		0,8
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Обед.			47,39	64,38	193,35	1559,78	0,98	4		1,24	96,29	193	338,95	1
Итого за день			73,21	106,09	289,05	2426,94	1	28,34	103	1,24	11	843,8	20	13,5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: вторник
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	1
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	1
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			19,35	22,86	90,66	648,1		20,29	154,96	0,52	528,06		178,3	
Обед.														
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					13		31	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
424	Булочка с маком_	75	5,49	4,86	42,3	234,21								
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Итого за Обед.			48,1	40,38	180,88	1276,27		46	130	2,36	29	295	19,19	
Итого за день			67,45	63,24	271,54	1924,37		46	284,96	2,88	30	589,48	51	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

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

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200	7,31	11	39,2	285,99								0,88
210	Омлет натуральный	100	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.	100	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
	Фрукт свежий	1												
	Итого за Завтрак		23,29	31,41	92,53	749,5	0,24	1			188,13		12,95	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	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-цыпленка	100	29,16	33,84	93,24	751,11	0,24	9,81	42		54,16	284,01	80,91	2,76
349	Компот из смеси 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	5,76	3,36	56	294		1			3			
412	Пицца с сыром Швейцарский	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
	Итого за Обед.		51,63	86,78	333,78	2388,2		170,04	53,8	0,12	5	571,05		8,19
	Итого за день													

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

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

День: четверг
 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Тархун-маслом	200	10,29	16,26	46,59	375,14								
15	Сыр (порция)	30	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	17,58	118,6					1			
428	Батон витамин.	100	4,38	1,68	28	147		1						
	Фрукт свежий	1												
	Итого за Завтрак		24,03	26,8	92,17	710,96	0,07	0,58			314,83		11,92	
Обед.														
	Зеленый горошек	100	6,6		15,4	85,2				0,05	2	6,2	2,1	0,05
96,02	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	3,65	3,34	31,27	142,98	0,08	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
268	Котлеты, биточка свиные (свинина)	100	195,5	506,5	200,5	8182,77					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	0,08	29			14	64	24	1
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Итого за Обед.		222,12	519,72	340,74	8986,92		29,18		0,82	559,6	2319	343,68	36
	Итого за день		246,15	546,52	432,91	1109,88		3	42	0,82	114	494,26	272	22,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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															
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					201,48		40,91		
Итого за Завтрак										1,4	34	301	104	3,8	
Обед.															
	Кукуруза консервированная	100	2,85	0,6	9,9	57,8	0,09	7,95			446,31	53,86	21,93	0,87	
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	250/10	2,12	2,75	19,8	150					38	257	41	4	
637	Азу по-татарски (свинина)_	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2		0,36	16	16,6	20,4	0,6	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2		1				
428	Батон витамин._	50	4,38	1,68	28	147		1			8,55	2	1,76	39	
Итого за Обед.			31,49	16,91	92,69	697,7		28,8	85,76	1,76	40	574,43	41	6,96	
Итого за день			50,11	41,66	206,3	1452,5									

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
 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															
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				
Итого за Завтрак			24,67	39,22	99,07	851,56	0,1	1			429,88		32,08		
Обед.															
	Икра кабачковая_тк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7			3,17	41	37	15	
	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	
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				
Итого за Обед.			34,81	49,75	156,07	1256,42		27,27	42,62	3,39	270,39		68,73	1	
Итого за день			59,48	88,97	255,14	2107,98		28,84	155,62	3,39	9	560,35	8	3,41	
Среднее за период			80,7	290,84	276,15	2460,88	0,87	8			1,24	564,54	297	186,59	5
Итого за период			968,42	3490,04	3313,8	29530,59	10,43	94			14,93	774,48	3559	239,13	56

Составил

[Handwritten signature]

Калькулятор3

М.П.

Утвердил

[Handwritten signature]



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