

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 приготавливаемых блюд

Меню: 1-4_Серов_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
Завтрак													
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
Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Меню: 1-4_Серов_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
Завтрак													
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
Срезы 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		
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
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
 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
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		22,8
Итого за день			13,14	15,66	85,12	532,94		1,08	30		1	137,8	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_Серов_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
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	2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1	84,44		100,32		29
Итого за Завтрак			20,11	1769,33	71,21	588,14		18,79	84,44		2	188,33	
Итого за день			20,11	1769,33	71,21	588,14		18,79	84,44		2	188,33	

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Док: 1-4_Серов_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

Ca P Mg

2 13 14

Ca P Mg

80 135 21

2,8 1,4

1

95,02 22,5

1 137,8

к СанПиН 2.3/2.4

(все)

Минеральные вещества (мг)

Ca P Mg

12 13 14

62,25 98,93

37,01 86,6

2,8 1

2

100,32 29

2 188,33

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Залежанка из творога	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7								
Бутерброд с повидлом	30/20	2,18	3,53	25,3	141,83	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,08
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Завтрак		26,38	25,37	111,49	785,8				0,02	117	166	10	1
За день		26,38	25,37	111,49	785,8	0,05	0,22	22,38	0,02	40,32	45,43	19	20,38

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Док: 1-4_Серов_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

Ca P Mg

12 13 14

62,25 98,93

37,01 86,6

2,8 1

2

100,32 29

2 188,33

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Завтрак		23,59	39,57	75,68	758,03	0,11				478,88		33,39	
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: 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													
9	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,4
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	40,5
Итого за день			19,72	33,99	79,92	704,91	0,24	21,22			56,06	208,28	12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_Серов_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	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	
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		11
Итого за день			19,36	27,95	69,2	607,91		0,24			1	161,65	11

Второе меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Лист: 1-4_Серов_23_Б

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	12	Салатный горошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
112,97	16,4	Копелья, бигочки, шницели (свинина)	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
31,31		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
64	24	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
16	40,5	Салат витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
208,28	12	Завтрак		192,7	463,69	264,5	6082,45		22,85		0,67	485,23	2087	285,17	32
		За день		192,7	463,69	264,5	6082,45		1		0,67	102	290,29	245	17,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Второе меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Лист: 1-4_Серов_23_Б

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	13	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2,5	158,85	Пюре то-татарски (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
	2,8	Салат из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
1		Салат витамин.	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
		Завтрак		24,31	12,23	67,71	487,83		2	2	0,36	35	220	20,62	0,6
30,43	12	За день		24,31	12,23	67,71	487,83		0,6		0,36	17,06	16,6	35	3
1	161,65	За период		39,08	245,35	99,33	1202,69	0,37	2		0,12	225,21	249	53,97	4
		Период		390,81	2453,54	993,29	12026,86	3,66	20		1,17	2252,1	2489	539,66	37

Составил  Калькулятор3

М.П.

Утвердил 



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1-4_Саров_обед_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Трех-знач. 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
картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
сметана	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
шниц свиная	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
пшеничная рассыпчатая (2 сорта)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
масло (подсолнечное)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
сметана из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
витамин.	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
Обед		37,94	54,42	128,21	1170,26	0,71	4		0,91	262,65	193	248,33	1
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)

1-4_Саров_обед_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Трех-знач. 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
шниц свиная	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
шниц с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
шниц рубленные (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
варенные изделия отварные с соусом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
с соусом сливочным	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
сухофруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
витамин.	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2			
Обед		26,93	41,26	134,05	1019,25		43,23	22,67	0,22	123,96		74,62	
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

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	М
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
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	2
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		4
Итого за день			28,09	27,63	132,71	902,52		3	65,76	0,53	14	204,27	

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

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	М
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	
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	
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		
Итого за день			21,91	28,2	101,37	725,66	0,57	23,68	245,2	2,36	1	194,5	

Все)

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

1-4 Серов_обед_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14

Порция, 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
Суп из свежей капусты с картофелем в сливочном 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
Салат "Здоровье" из мяса кур с картофелем	90	15,12	15,93	2,7	214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35
Сладкие изделия отварные с сливочным маслом	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Пирожки из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	1
Супо-стуженное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
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
Витамин	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Обед		43,35	38,13	118,3	977,21		1	15,62	0,1	111,42	147	25,45	2
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

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

1-4 Серов_обед_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14

Порция, 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
Картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
Суп	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
Суп с грибами	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Суп гречневая рассыпчатая (2 порции)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
Суп (порция)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
Салат "Виташка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
Витамин	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Обед		36,06	53,86	111,8	1088,36	1,01	23		3,24	260,12	193	247	1
День		36,06	53,86	111,8	1088,36	1,01	3,12	172	3,24	8	503,39	20	8,81

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4

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	Р	М
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	
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	18
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	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	
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		16	22,67	0,02	10	16	
Итого за день			27,55	42,28	137,72	1044,89	0,28	33,23		0,02	101,86	254,96	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3

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	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
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
291	Глов из бройлер-цыплят_	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56
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	
Итого за день			35,97	33,76	156,12	1018,69		167,36	33,6	0,09	1	277,8

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№	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
1	Пюре картофельное на масле	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
2	Пюре картофельное с маслом	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
3	Пюре картофельное с маслом	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
4	Пюре картофельное с маслом	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Пюре картофельное с маслом	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
6	Пюре картофельное с маслом	1												
7	Пюре картофельное с маслом		191,69	466,39	280,52	6144,32		1		0,64	499,42	2087	296,65	32
8	Пюре картофельное с маслом		191,69	466,39	280,52	6144,32		26,68		0,64	102	316,44	245	18,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(Все)

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№	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
1	Пюре картофельное	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
2	Пюре картофельное с пшеном на масле	200/10	1,71	2,22	15,99	121,15	0,07	6,42			360,48	43,5	17,71	0,7
3	Пюре картофельное (замороженное)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
4	Пюре картофельное (замороженное)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Пюре картофельное	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
6	Пюре картофельное		25,97	14,13	78,44	584,86		7,02	2	1,2	34	220	100,65	3
7	Пюре картофельное		25,97	14,13	78,44	584,86	0,31	1		1,2	397,58	240,7	35	3,58
8	Пюре картофельное		47,55	80,01	137,92	1467,6	0,62	7		0,93	204,1	286	122,47	4
9	Пюре картофельное		475,46	800,06	1379,24	14676,02	6,23	72		9,31	2041,04	2856	224,72	42

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

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

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
60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3			0,05	7	6,96	20	0,11
180	9,96	10,75	44,84	315					1		367,12		8,28
200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3				125,78	90	14	0,13
50	4,38	1,68	28	147		1				1			
	30,28	48,94	92,26	933,4	0,61	2,5			1,05	156,08	193	262,6	1
	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)

День: вторник
Неделя: 1

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

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
3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10			0,2	23	42	14	0,6
100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67			36,62	112,97	16,42	0,62
180	6,55	6,95	36,56	234,85							37,57		
200	1		20,2	84,8	0,06	20				14	64	24	1
115	10,07	3,86	64,4	338,1		1				3			
	28,29	37,98	133,23	992,75		31,22	22,67	0,2		81,53		54,83	
	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

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	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	72,4
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

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	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											33,47	
Итого за Завтрак			19,09	27,9	69,41	604,59		20	258	2,36	96,63			
Итого за день			19,09	27,9	69,41	604,59	0,56	23,01	258	2,36	1	190,62		1,14

ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

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

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	12,48	18,63	7,38	247,28	0,03	0,93	72,58		44,03	97,38		
	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
		26,78	30,34	89,49	741,06		1	72,58	0,02	184,91		15,4	
		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

ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота
Неделя: 1

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

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	30,8	31,51	48,59	601,03	0,15	2,39			26,54	373,59	35,35	2,95
	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
		37	33,88	102,79	866,83		1			27,77		37	
		37	33,88	102,79	866,83		2,42			2	376,39		3,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_Серов_23_Б

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	
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	0,28
428	Батон витамин.	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1				2			
Итого за Завтрак			30,7	49,28	96,91	957,26	0,59	1,31			1,05	130,48	193	255,54	1
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 приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_Серов_23_Б

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

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	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 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	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_Серов_23_Б

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

№ п/п	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			
															4	5	6
Завтрак																	
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,22	31,58	67,02	701,04	0,22	9,16	39,2				50,55	265,08	75,52	2,58	
290	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21					72,5	158,85	11,32	1,88	
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03						2,8	1,4	0,28
429	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2							1				
Итого за завтрак			40,14	50,82	120,75	1061,65			39,2				123,58		88,35		
Итого за день			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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_Серов_23_Б

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

№ п/п	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			
															4	5	6
Завтрак																	
298	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	195,5	506,5	200,5	6182,17							112		272	13,33	
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,98	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77				267,08		5,82	
177	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83					14,2	4,4	2,4	0,36	
429	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2							1				
	Фрукт свежий	1															
Итого за завтрак			209,25	515,73	277,87	6682,75	2,45	1		0,77			538,4	2319	304,14	36	
Итого за день			209,25	515,73	277,87	6682,75		5,53		0,77			113	271,48	272	19,51	



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

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		0,6	2	0,36	38	257	41	4
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		1			16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	70	6,13	2,35	39,2	205,8		3	2	0,36	40	257	20,65	0,6
Итого за Завтрак			28,27	14,23	74,19	548,7		0,6		0,36	17,23	16,6	41	4
Итого за день			28,27	14,23	74,19	548,7								

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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														
295	Икра кабачковая_тк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7			3,17	41	37	15
309	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72					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	1		2		2,8	1,4
428	Батон витамин.	85	7,45	2,86	47,6	249,9							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			44,26	77,34	118,11	1352,93	0,51	9,26		2	12,62	0,75	128,5	249
Среднее за период			531,16	928,02	1417,31	16235,14	6,16	111,09			8,98	542,0	2988	141,03
Итого за период														45

Составил _____ Калькулятор 3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина_	80/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин._	75	6,57	2,52	42	220,5		1			2			
Итого за Обед.			47,73	63,25	150,19	1381,33	0,89	4		1,08	475,63	193	307,59	1
Итого за день			47,73	63,25	150,19	1381,33	1	5,21	84	1,08	9	703,77	20	11,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 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
Обед.														
8	Огурец свеж.порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	350/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Бифштекс рубленый (свин.)_	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13		31	
309	Макаронные изделия твердые с маслом сливочным	180	6,55		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	6,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			40,19	33,77	114,81	922,26		40,68		0,2	79,55	269	56,89	4
Итого за день			40,19	33,77	114,81	922,26		1		0,2	15	182,57	31	2,48

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	25,11	0,96
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
38,3	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			24,62	39,57	134,32	1040,84		22,31	14,62	0,57	81,67		50,62	1
Итого за день			24,62	39,57	134,32	1040,84		1	14,62	0,57	7	147,41	8	2,08

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	300/10	4,35	3,98	37,28	170,33	0,07	6,53			22,71	44,09	18,8	0,73
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	37,07	1,27
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1			1		2			
Итого за Обед.			27,24	1970,92	127,35	877,75		21	223,82	2,36	142,37		56,1	
Итого за день			27,24	1970,92	127,35	877,75	0,58	31,42	223,82	2,36	2	269,48		2

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

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

День: среда
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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. Фрукт свежий	40	3,5	1,34	22,4	117,6								
Итого за Обед.											1			
Итого за день			46,41	51,17	164,35	1243,92			39,2	0,09	155,53		105,24	5,06
			46,41	51,17	164,35	1243,92		168,82	39,2	0,09	1	431,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

День: четверг
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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. Фрукт свежий	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			215,52	519,72	325,34	6907,21								
Итого за день			215,52	519,72	325,34	6907,21		28,18		0,77	557,6	2319	341,58	36
										0,77	113	368,06	272	20,76

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 приготавливаемых 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_тук	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
	Суп-лапша домашняя с курой	250/10	3,11	3,21	28,14	199,9	0,09	19,19		0,22	15,44	63,66	26,11	1
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные 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 печатью
 13 (Тринадцать) листов
 /Розенбах Е.О./