

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Лист: 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	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
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			
Завтрак		30,71	31,32	81,28	735,84	0,15	1			548,66		36,18	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
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			
Обед		35,41	50,56	128,11	1125,89	0,78	4		0,88	83,18	193	267,24	1
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)

Лист: 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	Ca	P	Mg	Fe
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 0/5/15_	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			
Молоко_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
Завтрак		22,2	30,21	110,95	806,6					421,92		38,82	
Обед													
Гулец свеж.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 курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
Салаты рубленые (свин.)_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
Вареники картофельные отварные с соусом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Суп 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			
Обед		23,43	39,92	111,65	901,65		43,23	22,67	0,22	123,26		74,48	
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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4

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	Мг
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
428	Фрукт свежий	1											
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2							
Итого за Завтрак			13,14	15,66	85,12	532,94	0,2				295,02		22,2
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	20,2
288	Курица отварная	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	1,4
38,3	Ризотто	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9	1,4
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,2
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		44,4
Итого за день			41,23	43,29	217,83	1435,46		22,46	95,76	0,53	15	342,07	1,4

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4

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	Мг
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	24,2
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	1,4
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	50,2
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	12,2
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	1,4
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	2,8
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		4,4
Итого за день			45,66	1998,22	210,62	1541,6		21	388,78	2,45	9	601,59	1,4

(Все)

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

к: 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
12	13	14

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	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								
Запеканка из творога со сгущенным молоком_ 100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
Булерброд 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			
Завтрак		40,04	50,04	164,64	786,33	0,18			0,18	248,6		11,62	
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	15,12	15,93	2,7	214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Шанежка с наливкой_	75	6,23	5,69	37,08	224,48			6,14			63,98		1,13
Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Обед		37,45	32,72	130,23	948,25		1	17,56	0,05	109,27		66,34	1
Завтрак		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

(Все)

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

к: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14

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	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
Йогурт (стаканчик)_ 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
Батон витамин._	20	1,75	0,67	11,2	58,8					1			
Завтрак		20,44	23,55	79,95	613,74	0,12				442,11		29,32	
Обед													
Запеканка домашняя со сметаной_	250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81
Шпик (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			
Обед		36,85	38,81	100,25	900,87	0,21	1		0,21	46,01		54,23	
Завтрак		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
 Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.36
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
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							
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	40		2,4	3	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			300	180	16,5
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					125,78	90	14
Итого за Завтрак			22,27	38,24	75,68	740,5	0,1				1		
Обед.													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76					
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74						70,5	
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3					
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,05	7	6,96	20
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8				0,83		305,93	
406	Гребешок с повидлом	50	3,3	5,04	17,96	130,36	0,06	20			14	64	24
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2				0,04		1,9	
Итого за Обед.			26,33	53,21	120,36	1109	0,75	3		0,92	76,91	193	261
Итого за день			56,38	91,45	196,04	1849,5	1	26,2	103	0,92	9	722,29	261

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

День: вторник
 Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.36
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
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	10
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		
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							
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			8	16	
266	Бифштекс рубленый (свин.)	100	22,3	17,87	0,4	247					35,52	39	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85					12		
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95						37,57	
428	Батон витамин.	65	5,69	2,18	36,4	191,1	0,3	20	130	2,36			
Итого за Обед.			37,02	32,04	118,95	908,96		1			2		
Итого за день			55,98	53,77	209,07	1543,69		37	284,96	2,78	23	548,26	260

е) дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Док: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: среда
 Неделя: 2

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

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14
2,4	3	
300	180	16,5
125,78	90	14
1		
428,88		30,6

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
Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9								0,67
Сметан натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Баллон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Фрукт свежий	1												
Завтрак		19,36	27,95	69,2	607,91	0,21				160,43		12,86	
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
Тотло 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
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
Трицца 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
Баллон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Обед		45,09	43,63	184,98	1260,78		1	42,45	0,11	113,07		104,88	
Весь день		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

е) дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Док: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: четверг
 Неделя: 2

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

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14
365,58	252,11	24
42	119,36	155,58
14	64	
1		
42	499,82	16

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
Каша молочная Геркулес с маслом	200/10	8,31	13,13	37,63	303								
Сметан (порция)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
Видо с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
Баллон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Фрукт свежий	1												
Завтрак		21,17	23,33	77,61	609,32	0,07	0,68			314,23		11,74	
Пшениный порошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
Крошечки ленинградский на сливках	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
Пирожки, биточки, шницели (вишня)	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
Компот фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Баллон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Обед		196,52	466,72	295,36	6227,24		27,28		0,67	500,79	2087	297,94	32
Весь день		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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
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			
Итого за Завтрак			17,19	22,17	103,38	684,8					197,74		39,87	
Обед.														
	Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
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	17,71	0,7
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
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.			25,97	14,13	72,4	584,86		7,02	2	1,2	34	220	100,65	3
Итого за день			43,16	36,3	181,82	1269,66		27,24	84,19	1,2	35	439,17	35	5,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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_	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		0,03
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			22,58	32,96	88,45	744,25	0,1	1			429,28		32,08	
Обед.														
	Икра кабачковая_тук	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
	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	21,09	0,81
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	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
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
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._	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		59,02	1
Итого за день			56,98	79,3	242,79	1954,4		23,68	145,62	2,1	9	527,72	8	3,03
Среднее за период			69,01	263,42	232,7	2093,23	0,75	7		1,03	537	250	155,01	4
Итого за период			828,06	3161,09	2792,38	25118,73	9,01	78		12,3	443,97	3000	860,07	47

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			32,5	34,11	90,1	803,7	0,15	1			548,66		36,18	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,31	19,86	177,9		2,64				105,76		2,46
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
693	Шанежка с наливкой_	100	8,31	7,59	49,44	299,31			8,19			85,31		1,51
428	Батон витамин. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			49,33	62,61	204,58	1598,62	1,19	4		1,16	120,92	193	371,56	1
Итого за день			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)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
7,07	Бутерброды горячие с сыром_70	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
	Фрукт свежий	1												
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. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			20,26	27,77	112,28	782,4					341,97		34,2	
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_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
256	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. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			37,96	31,98	114,77	897,56		40,68		0,2	79,55	244	56,89	4
Итого за день			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 приготовляемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
74	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	9,05	13,62	48,53	354,08								1,09
	Йогурт (стаканчик) 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий	1												
28	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			15,75	18,61	100,05	630,43	0,23				322,45		22,54	
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
95	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
33	Ризотто	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
88	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
12	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	12,42	0,64
28	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			32,45	46,82	164,76	1261,04		22,55	20,52	0,59	93,56		63,11	1
Итого за день			48,2	65,43	264,81	1891,47		23,63	50,52	0,59	8	322,61	8	4,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	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	1,29
	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	21	0,25
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			20,8	30,42	95,88	743,79		1,62	164,96	0,11	494,85	58	52,87	1
Обед.														
2	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
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	110	14,32	2154,15	2,64	262,15	0,03	0,69	103,21		76,08	120,91		
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	0,19	24,27			49,35	115,47	37,07	1,27
	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Булочка домашняя	100	7,34	6,5	56,4	312,3								
	Батон витамин.	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			35,18	2172,61	177,98	1186,41		21	233,21	2,36	146,88		53,33	
Итого за день			55,98	2203,03	273,86	1930,2		21	398,17	2,47	11	655,77	21	3,83

Примерный Рацион: 5

№ рец.	Прием
1	
Завтрак	
223,07	Запеканка с творогом
173	Каша с маслом
376	Чай
428	Батон
Итого за Завтрак	
Обед.	
88,02	Щи из свеклы на курином бульоне
7,9	Котлеты из моркови
309	Макаронное блюдо с маслом
349	Компот
428	Батон
Итого за Обед.	
Итого за день	

Примерное меню Рацион: 5-11

№ рец.	Прием
1	
Завтрак	
173	Каша вязкая с маслом
15	Сыр (порционный)
	Йогурт (портционный)
376	Чай с сахаром
428	Батон витамин
Итого за Завтрак	
Обед.	
157	Солянка домашняя
265	Плов (свиной)
389	Сок фруктовый
428	Батон витамин
Итого за Обед.	
Итого за день	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком_180/20	180/20	31,86	18,98	35,27	440,09			131,04			433,8		1,31
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98								
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 Завтрак			43,2	31,06	111,41	900,27	0,12	0,98			394,97		55,03	
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		
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. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			38,62	32,35	137,89	978,85		2	12,69	0,09	95,75		26,58	2
Итого за день			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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	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 пшеницы с маслом_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	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 Завтрак			21,29	24,82	97,39	699,33	0,1				380,7		33,54	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81
265	Плов (свин.)_	300	33	33,76	52,06	643,96	0,16	2,56			28,43	400,28	37,88	3,16
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	80	5,99	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			43,05	43,62	117,99	1040,93	0,29	1		0,21	63,97		81,91	
Итого за день			64,34	68,44	215,38	1740,26		38,18	72	0,21	4	763,18	2	5,56

3,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
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	13,57

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
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	1,29
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	1,18
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			
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	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.)_	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	0,88
Итого за день			67,45	63,24	271,54	1924,37		46	284,96	2,88	30	589,48	51	4,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
210	Омлет натуральный	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			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_	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_	300	29,16	33,84	93,24	751,11	0,24	9,81	42		54,16	284,01	80,91	2,76
349	Комлот из смеси орехофруктов	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 Школьная	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.			58,34	55,37	241,25	1638,7		1	53,8	0,12	130,55		127,45	
Итого за день			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_СеровДОВЗ_23_Б

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
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	10,29	16,26	46,59	375,14								
15	Сыр (порцижки)	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	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			24,03	26,8	92,17	710,86	0,07	0,68			314,83		11,92	
Обед.														
	Зеленый горошек	100	6,6		15,4	89,2		1		0,05	2	6,2	2,1	0,05
96,02	Рассольник Ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	195,5	506,5	200,5	6182,17					112		272	13,33
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			222,12	519,72	340,74	6996,41		29,18		0,82	559,6	2319	343,68	36
Итого за день			246,15	546,52	432,91	7707,27		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			18,62	24,75	113,61	754,8								
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._	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			31,49	16,91	92,69	697,7		8,55	2	1,76	39	257	146,51	4
Итого за день			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
 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_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			
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	5774,48	3559	2239,13	56

Составил

Калькулятор3



Утвердил



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