

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 11

  
/Е.В. Андрашитова/  
«    »      2023г.



Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.

  
/Е.О.Розенбах/  
«    »      2023г.



**Примерное двухнедельное меню горячих  
завтраков и обедов для учащихся в  
возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше  
МБОУ СОШ №11**

**Сезон: Осень-Зима-Весна**

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

г.Серов

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ацион: 1-4\_Серов\_23\_Б

День: понедельник  
Неделя: 1

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

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
73	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
09	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
5	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
28	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>			30,71	31,32	81,28	735,84	0,15	1			548,66		36,18	
<b>Итого за день</b>			30,71	31,32	81,28	735,84		1,62	184		1	406,8		0,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

ацион: 1-4\_Серов\_23\_Б

День: вторник  
Неделя: 1

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

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	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
	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		
	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			
<b>Итого за Завтрак</b>			20,79	34,43	87,18	743,01		27,22	22,67	0,12	70,12		48,98	
<b>Итого за день</b>			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)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	285,99							
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			13,14	15,66	85,12	532,94	0,2				295,02		22,51
<b>Итого за день</b>			13,14	15,66	85,12	532,94		1,08	30		1	137,8	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	1762,49	2,16	214,49	0,02	0,56	84,44		62,25	98,93	
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8
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			2		
<b>Итого за Завтрак</b>			20,11	1769,33	71,21	588,14		1	84,44		100,32		29,8
<b>Итого за день</b>			20,11	1769,33	71,21	588,14		18,79	84,44		2	188,33	

верное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

к: 1-4\_Серов\_23\_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Р	Mg			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
		Запеканка из творога_	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
135	21	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
2,8	1,4	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
2	22,51	Батон витамин_	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
137,8		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

верное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

к: 1-4\_Серов\_23\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Р	Mg			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
2	13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25	98,93	Завтрак														
0,01	86,6	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285									
2		Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28	
0,32	29,4	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04	
2	188,33	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 приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			19,72	33,99	79,92	704,91		15	22,67		9	16	40,5
<b>Итого за день</b>			19,72	33,99	79,92	704,91	0,24	21,22			56,06	208,28	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_23\_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

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	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
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											
<b>Итого за Завтрак</b>			19,36	27,95	69,2	607,91	0,21				160,43		12
<b>Итого за день</b>			19,36	27,95	69,2	607,91		0,24			1	161,65	

Составит \_\_\_\_\_

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
к 1-4 Серов\_23\_Б

День: четверг  
Неделя: 2

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

Минеральные вещества (мг)		Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
Р	Mg			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	12	зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
2	112,97	16,4	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
31,31															
64	24	пюре гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
		сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
16	40,5	пюре витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
06	208,28	12		192,7	463,69	264,5	6082,45		22,85		0,67	485,23	2087	285,17	32
СанПин 2.3/2.4				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

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
к 1-4 Серов\_23\_Б

День: пятница  
Неделя: 2

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

Минеральные вещества (мг)		Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
Ca	Р			Mg	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
12	13	14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
72,5	158,85	11	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1				33	220	35	3
	2,8	1	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6	
1			60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2				
				24,31	12,23	67,71	487,83		2	2	0,36	35	220	20,62	0,6	
60,43		12		24,31	12,23	67,71	487,83		0,6		0,36	17,06	16,6	35	3	
1	161,65			39,08	245,35	99,33	1202,69	0,37	2		0,12	225,21	249	53,97	4	
				390,81	2453,54	993,29	12026,86	3,66	20		1,17	2252,1	2489	539,66	37	

Составил

*[Signature]*

Калькулятор 3

Утвердил

*[Signature]*



## 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

Порция пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
Салат	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
Суп картофельный с бобовыми	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Масса гречневая рассыпчатая (2 порции)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
Суп картофельный	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
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
Суп витаминный	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

Порция пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп овощной	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
Суп картофельный (свиной)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
Коронные изделия отварные с супом овощным	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
Суп фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Суп витаминный	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

Приложение 8 к СанПиН 2.1.7.581-04

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
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
288	Курица отварная_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8
38,3	Ризотто_	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6
428	Батон витамин._	50	4,38	1,68	28	147						
Итого за Обед.								1			1	
Итого за день			28,09	27,63	132,71	902,52		21,38	65,76	0,53	88,47	
			28,09	27,63	132,71	902,52		3	65,76	0,53	14	204,27

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

Приложение 8 к СанПиН 2.1.7.581-04

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
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						
	Фрукт свежий	1						1			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



к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

се)

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

14\_Серв\_обед\_23\_Б

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	13	14	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11,88	48,97	20,13	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
13	87,8														
19,41	50,9		90	15,12	15,93	2,7	214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35
16	16,6														
1			150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
88,47			80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	1
14	204,27		10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
			200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
			30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
				43,35	38,13	118,3	977,21		1	15,62	0,1	111,42	147	25,45	2
				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

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(Все)

Минеральные (мг)

Ca P

12 13

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

14\_Серв\_обед\_23\_Б

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Минеральные вещества (мг)			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	13	14	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15,39	29,87														
46,52	78,03														
37,01	86,6														
36			200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
			20	1,72	0,16	11,32	53,74								
			60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
			150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
			20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
			200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
			40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
				36,06	53,86	111,8	1088,36	1,01	23		3,24	260,12	193	247	1
				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 Сан

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)				Минералы
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед.</b>											
9	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8
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
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85					
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14
428	Батон витамин. _	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2
<b>Итого за Обед.</b>											
<b>Итого за день</b>			27,55	42,28	137,72	1044,89		16	22,67	0,02	10
			27,55	42,28	137,72	1044,89	0,28	33,23		0,02	101,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_обед\_23\_Б

Приложение 8 к Сан

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)				Минералы
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед.</b>											
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1
	Фрукт свежий	1									
<b>Итого за Обед.</b>			35,97	33,76	156,12	1018,69		1	33,6	0,09	95,76
<b>Итого за день</b>			35,97	33,76	156,12	1018,69		167,36	33,6	0,09	1

01-12.31 (Все)  
1 лет

Именно и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп-пюре овощной на бульоне	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
	Суп овощной с фрикадельками	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
	Пюре картофельное с маслом	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
	Пюре картофельное	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Пюре картофельное	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Пюре картофельное	1												
			191,69	466,39	280,52	6144,32		1		0,64	499,42	2087	296,65	32
			191,69	466,39	280,52	6144,32		26,68		0,64	102	316,44	245	18,34

Приложение 8 к СанПиН 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

01-12.31 (Все)  
1 лет

Именно и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп овощной с фрикадельками	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
	Суп овощной с фрикадельками на бульоне	200/10	1,71	2,22	15,99	121,15	0,07	6,42			360,48	43,5	17,71	0,7
	Пюре картофельное (замороженное)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
	Пюре картофельное (замороженное)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Пюре картофельное	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
			25,97	14,13	78,44	584,86		7,02	2	1,2	34	220	100,65	3
			25,97	14,13	78,44	584,86	0,31	1		1,2	397,58	240,7	35	3,58
			47,55	80,01	137,92	1467,6	0,62	7		0,93	204,1	286	122,47	4
			475,46	800,06	1379,24	14676,02	6,23	72		9,31	2041,04	2856	224,72	42

Калькулятор3

Калькулятор3

Утвердил

*[Handwritten signature]*



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Код блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Суп-пюре	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3			0,05	7	6,96	20	0,11
Суп-пюре картофельный (2 порции)	180	9,96	10,75	44,84	315					1		367,12		8,28
Молочный суп с макаронами	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3					125,78	90	0,13
Суп-пюре	50	4,38	1,68	28	147		1					1		
Суп-пюре		30,28	48,94	92,26	933,4	0,61	2,5			1,05	156,08	193	262,6	1
Суп-пюре		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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Код блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Суп-пюре	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10			0,2	23	42	14	0,6
Суп-пюре (2 порции)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67			36,62	112,97	16,42	0,62
Молочный суп с макаронами	180	6,55	6,95	36,56	234,85							37,57		
Суп-пюре	200	1		20,2	84,8	0,06	20				14	64	24	1
Суп-пюре	115	10,07	3,86	64,4	338,1		1				3			
Суп-пюре		28,29	37,98	133,23	992,75		31,22	22,67	0,2		81,53		54,83	
Суп-пюре		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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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												
<b>Итого за Завтрак</b>			19,09	27,9	69,41	604,59								
<b>Итого за день</b>			19,09	27,9	69,41	604,59	0,56	23,01	258	2,36	1	190,62		1,14

Энергетическая ценность готовящихся блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	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

Энергетическая ценность готовящихся блюд (лист 6)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	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

Минеральные вещества (мг)		
Mg	Fe	
14	15	
8	0,52	
1,4	0,28	
6,65	1	
8	0,8	

Минеральные вещества (мг)		
Mg	Fe	
14	15	
3,92	33,36	1,14
33,47		
10,62		1,14

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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			
<b>Итого за Завтрак</b>			30,7	49,28	96,91	957,26	0,59	1,31			1,05	130,48	193	255,54	1
<b>Итого за день</b>			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

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
9	Помидоры свежие порционные__	100	1,1	0,2	3,8	22		25				14	26	20	1
274	Зразы рубленные (свин.)__	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67			36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95							41,75		
389	Сок фруктовый__	200	1		20,2	84,8	0,06	20				14	64	24	1
428	Батон витамин.__	75	6,57	2,52	42	220,5			1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			25,92	37,51	116,8	911,25		26	22,67			16	26	40,69	1,62
<b>Итого за день</b>			25,92	37,51	116,8	911,25	0,28	21,22				58,49	218,72	20	1

## Энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

№ рецептуры: 20\_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

вещества	
Mg	Fe
14	15

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

№ рецептуры: 20\_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

вещества (мг)	
Mg	Fe
14	15

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





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_23\_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница  
 Неделя: 2  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
637	Азу по-татарски (свинина)	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			28,27	14,23	74,19	548,7		3	2	0,36	40	257	20,65	0,6
<b>Итого за день</b>			28,27	14,23	74,19	548,7		0,6		0,36	17,23	16,6	41	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_23\_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: суббота  
 Неделя: 2  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
	Икра кабачковая_ттк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77	
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									
428	Батон витамин.	85	7,45	2,86	47,6	249,9		0,03				2,8	1,4	0,28	
<b>Итого за Завтрак</b>			30,76	43,75	127,81	1031,27		1			2				
<b>Итого за день</b>			30,76	43,75	127,81	1031,27		7,03	12,62	3,17	75,39		21,71	1	
<b>Среднее за период</b>			44,26	77,34	118,11	1352,93	0,51	9,26	2	12,62	3,17	8	85,89	8	1,57
<b>Итого за период</b>			531,16	928,02	1417,31	16235,14	6,16	111,09		8,98	542,01	2988	141,03	45	

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор3

Утвердил \_\_\_\_\_



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню\_Обед\_23\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

вещества	
Mg	Fe
14	15
41	4
20,4	0,6
20,65	0,6
41	4

вещества (мг)	
Mg	Fe
14	15

15	0,77
8	0,52
1,4	0,28
21,71	1
8	1,57
95,09	4
141,03	45

№ п/п	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
	Куриный суп с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
	Картофель	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
	Суп овощной	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
	Куриный суп рассыпчатая (2)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
	Куриный суп	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
	Суп из овощей с фасолью	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Суп овощной	75	6,57	2,52	42	220,5		1			2			
	Суп		47,73	63,25	150,19	1381,33	0,89	4		1,08	475,63	193	307,59	1
	Суп		47,73	63,25	150,19	1381,33	1	5,21	84	1,08	9	703,77	20	11,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Меню\_Обед\_23\_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп овощной	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
	Куриный суп с картофелем на масле	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
	Куриный суп (свин.)	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13		31	
	Куриный суп с овощами	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Куриный суп	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Куриный суп	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
	Суп		40,19	33,77	114,81	922,26		40,68		0,2	79,55	269	56,89	4
	Суп		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 СанПи

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)				Минералы	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед.</b>												
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21						
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72	0,09	18,45		0,21	14,85	6
38,3	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11			12,62			6
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,1	3,26			23,29	6
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2		0,6	2	0,36	16	1
	Фрукт свежий	1									1	
<b>Итого за Обед.</b>												
<b>Итого за день</b>			24,62	39,57	134,32	1040,84		22,31	14,62	0,57	81,67	
			24,62	39,57	134,32	1040,84	1	14,62	0,57	7	14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23\_Б

Приложение 8 к СанПи

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)				Минералы	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Обед.</b>												
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	300/10	4,35	3,98	37,28	170,33	0,07	6,53			22,71	44
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
312	Пюре картофельное_	200	4,08	6,4	27,27	183	0,19	24,27			49,35	115
352	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36		
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2	
<b>Итого за Обед.</b>			27,24	1970,92	127,35	877,75		21	223,82	2,36	142,37	
<b>Итого за день</b>			27,24	1970,92	127,35	877,75	0,58	31,42	223,82	2,36	2	269

Примерное меню и пищевой дневник для составления рационального питания: блюдо (лист 5)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_2019

День: пятница  
Итого за день: 1

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

вещества	
Mg	Fe
14	15
25,11	0,96
8	0,52
20,4	0,6
50,62	1
8	2,06

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200,0	7,6	4,92	21,52	138	0,35	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
7,9	Котлета "Здоровы" из говядины с морковью	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5
309	Макаронные изделия с соусом из масла сливочного	100	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
223	Запеканка из творога	100	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
12	Молоко сгущенное	100	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		1,46		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	100	2,53	1,01	16,8	88,2					1			
	<b>Итого за Обед.</b>		48,76	43,06	130,5	1089,92		1	16,99	0,11	125,57	166	29,8	3
	<b>Итого за день</b>		48,76	43,06	130,5	1089,92		168,07	16,99	0,11	140	118,6	27	2,63

Минеральные вещества (мг)	
P	Mg
13	14
44,09	18,8
109,92	
115,47	37,07
56,1	
269,48	

Примерное меню и пищевой дневник для составления рационального питания: блюдо (лист 6)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_2019

День: суббота  
Итого за день: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
107	Солянка домашняя с сосисками	200,0	4,31	9,16	11,12	144,35		17,15		0,25	2	49	2	0,97
105	Плов (свин.)	100	35,2	36,01	55,53	686,89		0,17	0,79		30,33	426,96	40,4	3,37
106	Чай с сахаром	100	0,37	0,02	15	60			0,03			2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	100	2,53	1,01	16,8	88,2					1			
	<b>Итого за Обед.</b>		43,51	46,2	98,45	979,44		17,32		0,25	55,18		65,52	
	<b>Итого за день</b>		43,51	46,2	98,45	979,44		17,32		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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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			
<b>Итого за Обед.</b>			<b>44,46</b>	<b>64,51</b>	<b>137,16</b>	<b>1323,34</b>	<b>1,16</b>	<b>24</b>		<b>3,42</b>	<b>323,99</b>	<b>226</b>	<b>298,37</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,46</b>	<b>64,51</b>	<b>137,16</b>	<b>1323,34</b>	<b>1,16</b>	<b>3,8</b>	<b>182,5</b>	<b>3,42</b>	<b>11</b>	<b>613,37</b>	<b>23</b>	<b>10,66</b>

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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			
<b>Итого за Обед.</b>			<b>40,12</b>	<b>32,76</b>	<b>127,87</b>	<b>966,36</b>		<b>26</b>			<b>28</b>	<b>270</b>	<b>42,97</b>	<b>1,88</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,12</b>	<b>32,76</b>	<b>127,87</b>	<b>966,36</b>	<b>0,21</b>	<b>30,68</b>			<b>56,91</b>	<b>140,57</b>	<b>49</b>	<b>5</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23\_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

ства  
Fe  
15  
2,05  
0,13  
8,28  
0,2  
1  
10,66  
90-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2		50,55	265,08	75,52	2,58
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,4	154,48	0,07	0,15			52,73	115,53	8,23	1,37
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			46,41	51,17	164,35	1243,92			39,2	0,09	155,53		105,24	
<b>Итого за день</b>			46,41	51,17	164,35	1243,92		168,82	39,2	0,09	1	431,2		5,06

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23\_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

ства  
Fe  
15  
1  
0,88  
1  
1,88  
5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	195,5	506,5	200,5	6182,17					112		272	13,33
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			215,52	519,72	325,34	6907,21		2		0,77	557,6	2319	341,58	36
<b>Итого за день</b>			215,52	519,72	325,34	6907,21		28,18		0,77	113	368,06	272	20,76



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2						
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74						88,13		2,05
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			
<b>Итого за Обед.</b>			44,46	64,51	137,16	1323,34	1,16	24		3,42	323,99	226	298,37	1
<b>Итого за день</b>			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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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			
<b>Итого за Обед.</b>			40,12	32,76	127,87	966,36		26			28	270	42,97	1,88
<b>Итого за день</b>			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 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
<b>Обед.</b>														
	Кукуруза консервированная	100	2,85	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,8
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250/10	2,12	2,75	19,8	150	0,09	7,95			446,31	53,86	21,93	0,87
637	Азу по-татарски (свинина)	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			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			
<b>Итого за Обед.</b>			<b>30,61</b>	<b>16,57</b>	<b>87,09</b>	<b>668,3</b>		<b>8,55</b>	<b>2</b>	<b>1,76</b>	<b>39</b>	<b>257</b>	<b>146,47</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,61</b>	<b>16,57</b>	<b>87,09</b>	<b>668,3</b>	<b>0,49</b>	<b>2</b>		<b>1,76</b>	<b>497,01</b>	<b>371,46</b>	<b>41</b>	<b>5,27</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_23\_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
	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 рубленые из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Обед.</b>			<b>33,25</b>	<b>49,47</b>	<b>146,47</b>	<b>1208,95</b>		<b>28,6</b>	<b>42,62</b>	<b>3,41</b>	<b>278,36</b>		<b>69,87</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,25</b>	<b>49,47</b>	<b>146,47</b>	<b>1208,95</b>		<b>1</b>	<b>42,62</b>	<b>3,41</b>	<b>7</b>	<b>285,97</b>	<b>8</b>	<b>2,85</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>53,44</b>	<b>244,25</b>	<b>145,33</b>	<b>1550,8</b>	<b>0,66</b>	<b>7</b>		<b>1,17</b>	<b>235,78</b>	<b>308</b>	<b>130,92</b>	<b>5</b>
<b>Итого за период</b>			<b>641,22</b>	<b>2930,97</b>	<b>1743,9</b>	<b>18609,62</b>	<b>7,97</b>	<b>83</b>		<b>14,02</b>	<b>2829,37</b>	<b>3700</b>	<b>571,02</b>	<b>56</b>

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор3

Утвердил \_\_\_\_\_

