

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 11



Е.В. Андрашитова/

«3» _____ 2023г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

«3» _____ 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

Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: понедельник

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	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_	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
428	Батон витамин. _	45	3,94	1,51	25,2	132,3					1			
379	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			28,95	29,82	78,48	703,61	0,14				498,57		33,41	
Итого за день			28,95	29,82	78,48	703,61		1,58	173,5		1	376,8		0,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: вторник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	8,97	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,67	14,78	0,56
	Икра кабачковая_тк	30	0,83	2,16	4,37	40,14	0,05	2,1		0,95	12,3	11,1	4,5	0,23
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	1
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			19,76	33,65	86,59	728,95			20,4	0,95	64,87		43,42	
Итого за день			19,76	33,65	86,59	728,95		23,2	20,4	0,95	1	208,08		1,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за Завтрак			17,18	25,28	82,54	631,17	0,18	1			330,77		13,58	
Итого за день			17,18	25,28	82,54	631,17		2,99	62		1	125,9		1,42

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,61	1,05		250,89		1,05
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,95
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			24,59	23,04	71,39	635,55	0,16	1		1,05	112,41		66,61	
Итого за день			24,59	23,04	71,39	635,55		18,23	18,61	1,05	2	340,29		2,28

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	8,97	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,67	14,78	0,56
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный_	50	1,5	9,68	3,5	108					45	34	6	
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 Завтрак			21,31	41,51	91,32	826,21		1	20,4		52,75	34	38,96	
Итого за день			21,31	41,51	91,32	826,21		21,1	20,4		46	196,98	6	1,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9								0,67
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. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			18,49	27,62	63,6	578,51	0,21				160,26		12,83	
Итого за день			18,49	27,62	63,6	578,51		0,24			1	161,65		2,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: четверг
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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	90	175,95	455,85	180,45	5563,96					101		245	12
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			191,37	464,7	272,06	6117,14	2,25	2		0,64	484,57	2087	284,03	32
Итого за день			191,37	464,7	272,06	6117,14		22,25		0,64	103	286,57	245	17,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: пятница
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			24,31	12,23	67,71	487,83		2	2	0,36	35	220	20,62	0,6
Итого за день			24,31	12,23	67,71	487,83		0,6		0,36	17,06	16,6	35	3
Среднее за период			39,46	71,88	98,96	1216,69	0,36	1		0,3	218,18	251	54,91	4
Итого за период			394,62	718,77	989,56	12166,94	3,56	8		3,02	2181,81	2507	549,1	36

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: понедельник

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	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	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76						1,64
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		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
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.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			36,18	52,92	125,41	1138,03	0,7	4		0,91	212,56	193	245,56	1
Итого за день			36,18	52,92	125,41	1138,03	1	4,57	31,5	0,91	8	474,95	20	9,08

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: вторник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
2,02	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
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	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	1
428	Батон витамин.	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед.			24,63	43,91	119,69	973,3		36,1	22,67	1,9	116,62		68,28	
Итого за день			24,63	43,91	119,69	973,3		1	22,67	1,9	2	269,48		2,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед.															
	Суп-лапша домашняя с курой_	200	2,39	2,47	21,65	153,77	0,07	14,76			0,17	11,88	48,97	20,09	0,77
268	Биточек (свинина)_	90	10,56	27,35	10,83	333,84	0,08	2,72			6		15	0,72	
	Ризотто_	150	3,8	7,14	39,6	237,59		1,33			19,41	50,9			
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		0,6	2	0,02	8,33	1,42	1,22	0,13	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6				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.			20,97	38,88	124,94	976,73		19,41	2	0,55	83,14	125	48,69	2	
Итого за день			20,97	38,88	124,94	976,73		2	0,55	7	117,89	15	2,22		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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_	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,4
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,61	1,05		250,89		1,0
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,8
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1						20	148,61	3,41	127,44		77,87	
Итого за Обед.			25,81	25,08	94,45	727,14	0,51	22,63		3,41	1	367,36		2
Итого за день			25,81	25,08	94,45	727,14	0,51	22,63		3,41	1	367,36		2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
38,02	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
7,9	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
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
223	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	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.			43,35	38,13	118,3	977,21		1	15,62	0,1	111,42	147	25,45	2
Итого за 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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5		1,64
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
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			
Итого за Обед.			34,3	51,54	117,4	1082,7	0,99	24		3,24	160,3	193	241,54	1
Итого за день			34,3	51,54	117,4	1082,7	0,99	3,04	151	3,24	8	443,39	20	8,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,39	3,94	15,6	103,23	0,02	8,63			28,69	31,5	15,07	0,7
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,6
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,0
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный	50	1,5	9,68	3,5	108					45	34	6	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			26,56	48,5	118,16	1017,9		1	22,67	0,02	85,88	34	56,34	2,3
Итого за день			26,56	48,5	118,16	1017,9	0,26	30,15	22,67	0,02	47	241,64	6	2,3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: среда

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	Са	Р	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	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,7
291	Плов из бройлер-цыплят	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21	64,73	2,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,0
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			34,51	32,81	151,98	992,15		1	33,6	0,08	86,28		82,4	2,3
Итого за день			34,51	32,81	151,98	992,15		136,97	33,6	0,08	1	268,37		2,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: четверг
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	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_	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	90	175,95	455,85	180,45	5563,96					101		245	12
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			191,69	466,39	280,52	6144,33		1		0,64	499,43	2087	296,66	32
Итого за день			191,69	466,39	280,52	6144,33		26,68		0,64	102	316,44	245	18,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: пятница
Неделя: 2

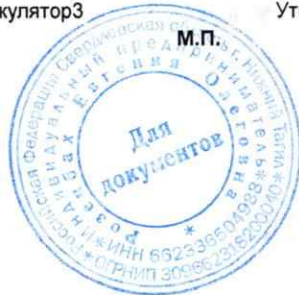
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
01,03	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	78,44	584,86		7,02	2	1,2	34	220	100,65	3
Итого за день			25,97	14,13	78,44	584,86	0,31	1		1,2	397,58	240,7	35	3,58
Среднее за период			46,4	81,23	132,93	1461,44	0,62	5		1,21	188,07	300	124,34	4
Итого за период			463,97	812,29	1329,29	14614,35	6,18	54		12,05	880,65	2999	243,44	41

Составил _____

Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	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
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
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			30,28	48,94	92,26	933,4	0,61	2,5		1,05	156,08	193	262,6	1
Итого за день			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)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	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
Завтрак														
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	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Икра кабачковая_тк	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			24,44	40,36	109,27	899,33		1	22,67	1,9	82,17		49,64	
Итого за день			24,44	40,36	109,27	899,33		25,42	22,67	1,9	2	236,74		2,08

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Биточек (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0
	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
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			22,49	41,33	113,75	921,84	0,23	1			54,32	139	9,25	2
Итого за день			22,49	41,33	113,75	921,84		3,29			9	63,88	16	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,68	1,17		278,77		1
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1
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												
Итого за Завтрак			24,4	24,81	67,94	638,9	0,49	20	150,68	3,53	127,54		74,79	2
Итого за день			24,4	24,81	67,94	638,9	0,49	21,84	150,68	3,53	1	382,69		2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_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)			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
Завтрак														
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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			26,87	45,14	83,98	853,25	0,18	2,5		0,05	137,35	193	16,22	1
Итого за день			26,87	45,14	83,98	853,25	1	4		0,05	8	134,53	20	0,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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
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
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			
Итого за Завтрак			28,93	46,95	102,51	951,6	0,57	1,23		1,05	30,65	193	250,07	1
Итого за день			28,93	46,95	102,51	951,6	1	4		1,05	9	376,88	20	8,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_Серов_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														
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
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,02
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный_	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
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 Завтрак			24,78	41,51	101,65	881,21		1	22,67	0,02	57,99	20	41,23	
Итого за день			24,78	41,51	101,65	881,21		21,52	22,67	0,02	28	216,4	3	1,64

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: 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
Завтрак														
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	2,5
210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
428	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		4,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Адрес: 5-11_Серов_23_Б

День: четверг
Неделя: 2Сезон: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	195,5	506,5	200,5	6182,18					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
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
128	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1												
того за Завтрак			209,25	515,73	277,87	6682,76	2,46	1		0,77	538,41	2319	304,15	36
того за день			209,25	515,73	277,87	6682,76		5,53		0,77	113	271,48	272	19,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Адрес: 5-11_Серов_23_Б

День: пятница
Неделя: 2Сезон: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37	Азу по-татарски (свинина)_	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
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
128	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
того за Завтрак			28,27	14,23	74,19	548,7		3	2	0,36	40	257	20,65	0,6
того за день			28,27	14,23	74,19	548,7		0,6		0,36	17,23	16,6	41	4
среднее за период			38,32	72,49	95,35	1197,72	0,46	7,82		0,73	110,44	276	93,08	4
того за период			459,85	869,82	1144,17	14372,64	5,48	93,83		8,73	325,34	3314	1116,95	45

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_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
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__	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)	35	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
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. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			45,53	61,58	144,59	1334,4	0,88	4		1,08	425,45	193	304,8	1
Итого за день			45,53	61,58	144,59	1334,4	1	5,17	73,5	1,08	9	673,77	20	11,03

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

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.														
	Икра кабачковая_ттк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
2,02	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. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			38,72	38,58	119,04	975,26		37,68		3,17	97,29	244	57,84	4
Итого за день			38,72	38,58	119,04	975,26		1		3,17	13	177,57	29	2,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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
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
268	Биточек (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
	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.			22,43	43,24	132,27	1059,05		22,31	2	0,57	84,47	139	53,22	2
Итого за день			22,43	43,24	132,27	1059,05			2	0,57	8	138,89	16	2,36

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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
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
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	120	21,6	21,6	3,12	349,2			24,82	1,4		334,52		1,4
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. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			32,52	32,08	105,33	869,36		20	154,82	3,76	163,28		98,85	
Итого за день			32,52	32,08	105,33	869,36	0,55	27,32		3,76	1	475,42		3,15

Примерн
Рацион:

№ рец.
1

Обед.

88,02

7,9

309

223

12

349

428

Итого за

Итого за

Примерн

Рацион:

№ рец.

1

Обед.

102

371

260

171

15

352

428

Итого за

Итого за

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	80	12,62	8,34	13,34	185,84					103	147	17	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.			47,58	42,01	128,83	1066,69		1	16,89	0,11	125,57	147	29,8	3
Итого за день			47,58	42,01	128,83	1066,69		160,31	16,89	0,11	127	118,6	25	2,63

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

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
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)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
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.			41,82	61,85	137,16	1288,28	1,14	24		3,42	223,99	226	292,87	1
Итого за день			41,82	61,85	137,16	1288,28	1,14	3,72	161,5	3,42	11	553,37	23	10,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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
Обед.														
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	
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,02
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
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 Обед.			37,95	36,85	105,59	903,62				0,02	56,71	264	43,43	4
Итого за день			37,95	36,85	105,59	903,62	0,21	30,98		0,02	40	142,43	32	1,9

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: 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	Са	Р	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.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			46,41	51,17	164,35	1243,92			39,2	0,09	155,53		105,24	
Итого за день			46,41	51,17	164,35	1243,92		168,82	39,2	0,09	1	431,2		5,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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
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	6182,18					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												
Итого за Обед.			215,52	519,72	325,34	6907,22		2		0,77	557,61	2319	341,59	36
Итого за день			215,52	519,72	325,34	6907,22		28,18		0,77	113	368,06	272	20,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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	Комлот из ягод (заморожен)	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
Среднее за период			46,59	75,3	120,8	1359,68	0,6	5		1,23	198,91	316	122,84	5
Итого за период			559,09	903,65	1449,59	16316,1	7,18	54		14,75	386,91	3789	474,11	55

Составил

Калькулятор



Утвердил

ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

13 (Тринадцать) листов


Е.О. Розенбах, Е.О./

