

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 приготавливаемых 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 приготавливаемых 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

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 5)

Рацион: 1-4_Серов_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога_	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
12	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7								
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			25,07	22,17	91,79	673,37				0,02	117	166	4,94	1
Итого за день			25,07	22,17	91,79	673,37	0,01	0,13	4,2	0,02	31,4	24,7	19	0,3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
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. _	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
Итого за Завтрак			23,59	38,75	84,08	784,6	0,1	1			429,15		30,7	
Итого за день			23,59	38,75	84,08	784,6		1,54	103		2	273		0,41

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	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
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

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
74,01	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	0,26
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
 Рацион: 1-4_Серов

№ рец. Прием пищи

Завтрак

268	Котлеты, бит (свинина)
44	Каша гречневая с овощами
389	Сок фруктовый
428	Батон витамин.

Итого за Завтрак

Итого за день

Примерное меню и
 Рацион: 1-4_Серов

№ рец. Прием пищи

Завтрак

637	Азу по-татарски
388	Компот из ягод
428	Батон витамин.

Итого за Завтрак

Итого за день

Итого за период

Итого за период

Сост

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_23_Б

День: четверг

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
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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
637	Азу по-татарски (свинина)_	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	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)	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	Са	Р	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
32.02	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 приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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					6		15	0,72
	Ризотто_	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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
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.			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 приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	0,9
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												
Итого за Обед.			25,81	25,08	94,45	727,14		20	148,61	3,41	127,44		77,87	
Итого за день			25,81	25,08	94,45	727,14	0,51	22,63		3,41	1	367,36		2,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 1-4_Серов_обед_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

ства

Fe

15

0,77

0,72

0,13

0,6

2

2,22

3590-20

цества

Fe

15

4

0,49

1,05

3

0,95

7

2,4

№ 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	0,65
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 приготовляемых 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.

1,05

3

0,95

7

2,4

№ 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.														
302	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								
250	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
115	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	Ca	P	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	0,71
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	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	
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

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	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_	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,71
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	0,02
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	
Итого за день			34,51	32,81	151,98	992,15		136,97	33,6	0,08	1	268,37		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


№ 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
Обед														
16,02	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
16,42	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	175,95	455,85	180,45	5563,96					101		245	12
0,63	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
6	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20						
24	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					14	64	24	1
56,34	Фрукт свежий	1									1			
6	Итого за Обед.		191,69	466,39	280,52	6144,33		1		0,64	499,43	2087	296,66	32
3/2.4.3590-2	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

№ 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
Обед														
16,22	Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
64,73	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
1,27	Азу по-татарски (свинина)	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
82,4	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
3	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
	Итого 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	880,64	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

№ 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														
050	Гуляш свинина__	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
071	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
079	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
409	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

№ 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														
074	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
059	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	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
089	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
028	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

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														
268	Биточек (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,1
	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	0,2
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	2,1
Итого за день			22,49	41,33	113,75	921,84		3,29			9	63,88	16	1,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: четверг

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Радиок: 5-11_Серов_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
350	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
300	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
370	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
400	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)

Радиок: 5-11_Серов_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
350	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
370	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
370	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
400	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

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

День: вторник
 Неделя: 2

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

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-

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

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

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	1,5
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	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
14	15	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16,42	0,62	100	195,5	506,5	200,5	6182,18					112		272	13,33
0,63	0,02													
		180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
3		200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
24	1	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
		1												
41,23			209,25	515,73	277,87	6682,76	2,46	1		0,77	538,41	2319	304,15	36
3	1,6		209,25	515,73	277,87	6682,76		5,53		0,77	113	271,48	272	19,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_23_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	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
14	15	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
08	75,52	2,5	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2		38	257	41	4
85	11,32	1,5	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
8	1,4	0,5	70	6,13	2,35	39,2	205,8	1			2			
			28,27	14,23	74,19	548,7		3	2	0,36	40	257	20,65	0,6
			28,27	14,23	74,19	548,7		0,6		0,36	17,23	16,6	41	4
			38,32	72,49	95,35	1197,72	0,46	7,82		0,73	110,44	276	93,08	4
			459,85	869,82	1144,17	14372,64	5,48	93,83		8,73	325,32	3314	1116,95	45

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

Дата: понедельник

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.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,46	5,28	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	30	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина	60,95	12,77	22,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	190	5,98	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	35	0,24	0,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,08	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	90	0,98	2,18	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			48,33	61,58	144,59	1334,4	0,88	4		1,08	425,45	193	304,8	1
Итого за день			48,33	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

Дата: вторник

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.														
	Икра кабачковая_тук	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250,95	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	190	0,98	0,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый	200			20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	90	4,38	1,88	28	147		1			1			
Итого за Обед.			38,72	38,98	119,04	975,26		37,68		3,17	97,29	244	57,84	4
Итого за день			38,72	38,98	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

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
Обед.														
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,95	161,21	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			23,25	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	194,47	139	53,22	2
Итого за день			22,43	43,24	132,27	1059,05			2	0,57	8	138,89	16	2,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: четверг

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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,38	15,77	0,61
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	120	21,6	21,6	3,12	349,2			24,02	14		224,52		1,4
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,94			144,47	108,92	33,36	1,14
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	0,36				
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	194,42	0,76	160,28		98,85	
Итого за день			32,52	32,08	105,33	869,36	0,55	27,32		0,76	17	475,42		3,15

Пример Рацион:

№ рец.	Г
1	

Обед.

88,02	Щ
-------	---

7,9 Ко

309 Ма

223 За

12 Мо

349 Ко

428 Ба

Итого за

Итого за

Пример Рацион: 5

№ рец.	Пр
1	

Обед.

102 Суп

371 Гре

260 Гул

171 Каи

15 Сыр

352 Кис

428 Бат

Итого за О

Итого за д

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

День: пятница
 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
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_23_Б

День: понедельник
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина	70/70	14,9	39,47	4,05	432,6	1	3		0,06	9	8,12	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	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

3590-20

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: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Кукуруза консервированная	100	2,85	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,8
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250/10	2,12	2,75	19,8	150	0,09	7,95			446,31	53,86	21,93	0,87
637	Азу по-татарски (свинина)	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			30,61	16,57	87,09	668,3		8,55	2	1,76	39	257	146,47	4
Итого за день			30,61	16,57	87,09	668,3	0,49	2		1,76	497,01	371,46	41	5,27
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	2386,91	3789	474,11	55

Составил

Калькулятор

Утвердил



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

13 (Тринадцать) листов
Для документа /Розенбах, Е.О./

