

Согласовано
директор МБОУ СОШ № 11



Е.В. Андрашитова

« » 2024г.

Утверждаю:
ИП В.И.Седышев



В.И.Седышев

«26 мая» 2024г.

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. Тутьельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Серов_24_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Имя 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
Вязкая молочная из пшена с ом	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
(порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
и витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Витаминный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Завтрак		24,2	24,49	73,88	618,03	0,12	1			526,68		36,2	
Итого		24,2	24,49	73,88	618,03		1,62	84		1	330		0,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Серов_24_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Имя 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
Молоко натуральное	150	13,94	24,84	2,64	289,65	0,14	0,29			98,87	216,62	15,44	2,57
Тушеная консервированная	50	1,43	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
С сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
и витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Завтрак		24,24	28,56	78,59	672,55		1		0,7	117,67		69,24	
Итого		24,24	28,56	78,59	672,55		0,32		0,7	3	369,92		4,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_Серов_24_Б

Приложение 8 к СанПиН

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	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01						
338	Фрукт свежий	1										
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,5
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1	
Итого за Завтрак			12,89	14,01	76,92	487,61	0,16				243,81	
Итого за день			12,89	14,01	76,92	487,61		0,38	10		1	86,56

Приложение 8 к СанПиН 2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_24_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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/30	8,59	19,88	14,32	275,32	0,26	1,13	20		26,69	105,58
312	Пюре картофельное_	150	3,07	4,8	20,47	137,27	0,14	18,2			37,01	86,6
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35		
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2	
Итого за Завтрак			16,94	26,72	92,39	683,99		21		2,35	64,78	
Итого за день			16,94	26,72	92,39	683,99		19,33	150	2,35	2	192,18

01.01-12.31 (Все)
7-11 лет

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Серов_24_Б

День: пятница
Неделя: 1

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

Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P		
10	11	12	13		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Блины из творога с рисом	200	10,56	15,16	54,4	401,92	0,08	0,08	74,32		71,88	165,32	35,28	1,12
	Сладкое	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
	Секером	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Витамин	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
	Знак		19,11	23,9	125,4	795,12		1		0,04	134,72		43,8	
	Витамин		19,11	23,9	125,4	795,12		0,31	82,72	0,04	2	211,92		1,44

01-12.31 (Все)
лет

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Серов_24_Б

День: понедельник
Неделя: 2

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

Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
E	Ca	P			
11	12	13			

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Вяжкая молочная из пшена с	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
	(тортиками)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
	Вяжкий напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Витамин	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
	Знак		28,6	26,19	101,88	765,03	0,12	1			527,58		36,4	
	Витамин		28,6	26,19	101,88	765,03		1,62	84		3	330		0,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_Серов_24_Б

Приложение 8 к Са

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)					Минер
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
274	Зразы рубленые из свинины_	90	6,68	18,12	6,82	216,21	0,07	0,82	15,19			24,5
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						
330	Соус сметанный_	30	0,9	5,81	2,1	64,8						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6						27
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1				1
Итого за Завтрак			21,52	34,96	84,97	742,32		1	15,19			142,07
Итого за день			21,52	34,96	84,97	742,32		1,34	15,19			28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_Серов_24_Б

Приложение 8 к Са

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)					Минер
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
71	Огурец свежий порционный_	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,02	2		0,04	4,6	
295	Паста болоньезе	200	16,95	25	38,83	437,75	0,03	3,67		0,07	5	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2	
Итого за Завтрак			25,13	27,74	104,21	760,15		25,67		0,11	31,45	
Итого за день			25,13	27,74	104,21	760,15	0,11	1		0,11	7	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)
В1	С	А	Е
10	11	12	13
2	15,19		24,5
			27
			1
15,19		142,07	
15,19		28	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 День: четверг
 Неделя: 2

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
		20,64	36,52	104,23	832,63	0,26	1			61,31	125	31,08	2
		20,64	36,52	104,23	832,63		22,72			8	114,9	15	1,72

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 День: пятница
 Неделя: 2

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

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)
В1	С	А	Е
10	11	12	13
	0,04	4,6	
	0,07	5	
		14	
		2	
0,11	31,45		
0,11	7		

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
	150	23,67	15,66	25,02	348,45					194	276	32	1
	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
		39,98	33,4	112,82	919,57		1		0,06	197	276	23	1
		39,98	33,4	112,82	919,57	0,07	0,49	54,6	0,06	293,9	188,5	32	0,5
		23,33	27,65	95,53	727,7	0,22	3		0,33	214,4	58	34,56	
		233,25	276,49	955,29	7277	2,22	29		3,26	143,97	582	345,58	4

Составил: Калькулятор5 Утвердил: [Подпись]
 М.П. 

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№_блюд_24_Б

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп с бобовыми	250	0,68	0,68	2,08	18,55		0,3				11,01		0,26
	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
Салат из овощей	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
		21,5	37,92	113,29	886,28	0,17	3		0,07	31,9	161	7,62	1
		21,5	37,92	113,29	886,28		5,51		0,07	7	69,27	17	0,66

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

№_блюд_24_Б

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп с картофелем на бульоне	300/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
Суп с свинины	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
Суп с отварными овощами	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Пюре	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
Пюре	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Пюре	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
		21,72	40,63	116,86	921,21		1	16,88		99,47	20	63,95	
		21,72	40,63	116,86	921,21	0,3	36,67	16,88		28	236,91	3	2,78

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_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)				Минер
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед.											
	Суп-лапша домашняя с курой_	200	2,39	2,47	21,65	153,77	0,07	14,76		0,17	11,88
	Бедро куриное запечённое_	90	15,3	14,55	13,14	217,41	0,06	1	57,39		12
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2
Итого за Обед.			31,73	28,15	134,38	930,94		18,33	59,39	1,37	85,62
Итого за день			31,73	28,15	134,38	930,94		2	59,39	1,37	14

Приложение 8 к СанП

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_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)				Минер
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед.											
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,71	25,26	115,4	0,05	4,43			15,39
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,6	1,05	
312	Пюре картофельное_	150	3,07	4,8	20,47	137,27	0,14	18,2			37,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2
Итого за Обед.			27,57	25,77	96,67	750,97		1	18,6	1,05	127,82
Итого за день			27,57	25,77	96,67	750,97		22,66	18,6	1,05	2

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

Энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 День: пятница
 Неделя: 1

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

Витамины (мг)				Минер
С	А	Е	Са	
9	10	11	12	
14,76		0,17	11,88	
1	57,39		12	
		0,84		
0,6	2	0,36	16	
1			2	
18,33	59,39	1,37	85,62	
2	59,39	1,37	14	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
картофель с картофелем	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
	240	20,34	30	46,6	525,28	0,04	4,4		0,08	6	25,62	17	0,37
	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
		32,41	36,64	111,12	870,28	1	1		0,14	63,88	193	27,86	1
		32,41	36,64	111,12	870,28	0,09	162,45		0,14	7	77,45	17	1,45

Приложение 8 к СанП

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 День: понедельник
 Неделя: 2

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

Витамины (мг)				Минера
С	А	Е	Са	
9	10	11	12	
4,43			15,39	
	18,6	1,05		
			37,01	
3,2			2	
0,3			127,82	
1	18,6	1,05	2	
66	18,6	1,05	2	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
с фасолью	200	0,54	0,54	1,66	14,84		0,24				8,81		0,21
	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
с фасолью (2)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
		27,79	45,28	107,83	957,34	0,57	4		1,25	46,35	193	230,16	1
		27,79	45,28	107,83	957,34	1	2,04	2	1,25	8	336,29	20	7,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_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)				М
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед.											
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	300/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71					
330	Соус сметанный_	30	0,9	5,81	2,1	64,8					2
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			1
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1
Итого за Обед.				21,72	40,63	116,86	921,21		1	16,88	99
Итого за день				21,72	40,63	116,86	921,21	0,3	36,67	16,88	2

Приложение 8 к

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_24_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)				М
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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	49,2
291	Плов из бройлер-цыплят_	260	25,28	29,32	80,8	650,98	0,2	8,52	36,4		46,9
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35	
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1
Итого за Обед.			37,28	35,94	154,32	1030,98		21	166,4	2,41	97,1
Итого за день			37,28	35,94	154,32	1030,98	0,55	166,54	166,4	2,41	1

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

Энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
День: четверг
Неделя: 2

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

Витамины (мг)				Минер
С	А	Е	Са	
9	10	11	12	
15,76				52,44
0,91	16,88			27,22
				27
20				14
1				1
1	16,88			99,47
36,67	16,88			28

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
сметанный на	200/10	2,95	2,71	25,26	115,4	0,05	4,43			15,39	29,87	12,75	0,48
шарлотт (свин)	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
бульон	150	3,07	4,8	20,47	137,27	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,97
	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
	1												
		18,22	27,12	101,62	707,46		1	18		77,32		61,37	
		18,22	27,12	101,62	707,46		23,68	18		1	214,29		2,73

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
День: пятница
Неделя: 2

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

Витамины (мг)				Минер
С	А	Е	Са	
9	10	11	12	
58,02		0,06		49,29
8,52	36,4			46,95
20	130	2,35		
1				1
21	166,4	2,41		97,14
36,54	166,4	2,41		1

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
сметанный с макаронными изделиями бульон	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
шарлотт (свин)	240	14,65	10,93	60,49	467,17		1		1,04		356,11		7,76
бульон (заварочка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
		20,81	14,69	131,13	844,97		1	2	1,51	63,36		271,8	
		20,81	14,69	131,13	844,97		17,4	2	1,51	1	416,55		9,02
		26,08	33,28	118,41	882,16	0,37	4		0,78	79,23	59	114,46	
		260,75	332,77	1184,08	8821,64	3,66	36		7,8	792,33	587	1144,58	4

Калькулятор 5

Утвердил

М.П.



[Handwritten signature in blue ink]

[Handwritten signature in blue ink]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

24_5

День: понедельник

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
сок-фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
		22,02	39,23	121,62	932,71	0,14	5,75		0,07	30,81	161	3,25	1
		22,02	39,23	121,62	932,71		3		0,07	8	68,44	17	0,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

24_5

День: вторник

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
молоко сквашенное	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
молоко стварные с	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	1												
	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
		15,8	27,78	70,34	593,88			16,88		33,47		13,69	
		15,8	27,78	70,34	593,88		0,94	16,88		1	124,39		0,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_Серов_24_Б

Приложение 8 к С

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 (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,17	14,6	241,57	0,07	2	63,77		1,01	13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91						16
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	2	
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1				82,0
Итого за Завтрак			33,57	29,42	127,22	882,88	0,65	3,9		1,37	15	
Итого за день			33,57	29,42	127,22	882,88	3	65,77	1,37	15		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_Серов_24_Б

Приложение 8 к С

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 (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,67	1,17		
312	Пюре картофельное_	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,17	21,84			44,4	
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35		
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2	
Итого за Завтрак			27,84	26,14	90,36	756,52	0,48	21		3,52	128,2	
Итого за день			27,84	26,14	90,36	756,52	0,48	21,84	150,67	3,52	2	

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

Энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
 Неделя: 1

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

Витамины (мг)				Минер
С	А	Е	Са	
9	10	11	12	
2	63,77			13
		1,01		
0,6	2	0,36		16
1				2
3,9		1,37		82,03
3	65,77	1,37		15

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	23,73	35	54,36	612,82	0,04	5,14		0,1	7	29,89	20	0,43
	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
		29,96	37,4	108,56	878,62	1	1		0,1	17,23	225	8,89	1
		29,96	37,4	108,56	878,62	0,04	5,17		0,1	9	32,69	20	0,71

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
 Неделя: 2

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

Витамины (мг)				Минер
С	А	Е	Са	
9	10	11	12	
	20,67	1,17		
21,84				44,41
20	130	2,35		
1				2
21		3,52		128,27
1,84	150,67	3,52		2

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
	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
		29,34	47,08	116,09	1012,11	0,63	1,8		1,42	46,53	193	267,47	1
		29,34	47,08	116,09	1012,11	1	4	2	1,42	9	388,26	20	8,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_Серов_24_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	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23							
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21
330	Соус сметанный_	50	1,5	9,68	3,5	108						41,75	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8					45	34	6
428	Батон витамин._	80	7,04	2,72	44,8	235,2	0,06	20			14	64	24
Итого за Завтрак			24,24	40,25	116,71	929,18		1			2		
Итого за день			24,24	40,25	116,71	929,18		20,91	16,88		47	189,77	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_Серов_24_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	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,22	31,58	87,02	701,06	0,22	9,18	39,2		50,56	265,1	75,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27
428	Батон витамин._	75	6,6	2,55	42	220,5		1			2		
Итого за Завтрак			34,48	34,22	161,03	1054,36		1	39,2	0,03	54,17		77,1
Итого за день			34,48	34,22	161,03	1054,36		10,67	39,2	0,03	2	266,66	

01-12.31 (Все)
лет и старше

Энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
День: четверг
Неделя: 2

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

E	Минеральные вещества (мг)	
	Ca	P
11	12	13
27,22	84,02	41,75
45	34	14
14	64	2
2		
49,21	34	
47	189,7	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Свинина /свин/	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
Свиное сало	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,16
Сметана	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Сметана	75	6,6	2,55	42	220,5		1			2			
Сметана		20,3	29,18	101,8	759,11		1			87,78		80,08	
Сметана		20,3	29,18	101,8	759,11		43,03	21		2	278,78		3,33

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

01-12.31 (Все)
лет и старше

Энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
День: пятница
Неделя: 2

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

E	Минеральные вещества (мг)	
	Ca	P
11	12	13
50,56	265,1	0,03
2,26	1,56	
2		
0,03	54,17	
0,03	2	266,66

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сметана /сметаной/	280	17,09	12,75	70,57	545,03		2		1,21		415,46		9,05
Сметана	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
Сметана	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Сметана		23,38	15,15	124,46	810,73	0,43	6,93		1,21	56,98		274,76	
Сметана		23,38	15,15	124,46	810,73		3		1,21	2	419,71		9,4
Сметана		21,74	27,15	94,85	717,51	0,31	10,08		0,64	48,87	51	92,16	
Сметана		260,93	325,85	1138,19	8610,1	3,67	120,94		7,72	586,48	613	105,93	5

Калькулятор5

Утвердил

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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	0,68	0,68	2,08	18,55		0,3				11,01		0,26
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			27,03	46,01	138,59	1083,8	0,2	4		0,08	37,12	193	8,08	1
Итого за день			27,03	46,01	138,59	1083,8	1	6,25		0,08	9	80,61	20	0,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,13	6,04	23,91	158,24	0,02	13,22			43,98	48,29	23,1	1,09
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным*	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный_	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
338	Фрукт свежий	1												
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			22,1	38,69	117,65	908,32		1	16,88		91,99	14	59,51	
Итого за день			22,1	38,69	117,65	908,32	0,33	34,13	16,88		19	233,88	2	2,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_24_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Суп-лапша домашняя с курой_	300	3,59	3,71	32,47	230,65	0,11	22,14		0,25	17,82	73,45	30,13	1,15
	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,17	14,6	241,57	0,07	2	63,77		13	87,8	18	1,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			35,4	32,45	148,49	1054,73		26,04	65,77	1,62	99,49		299,25	2
Итого за день			35,4	32,45	148,49	1054,73		3	65,77	1,62	14	542,55	18	11,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_24_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
6,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59
32	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,67	1,17		278,77		1,17
12	Пюре картофельное_	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,16
52	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
28	Батон витамин._	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			30,61	29,16	116,03	870		21	150,67	3,52	147,14		90,7	
Итого за день			30,61	29,16	116,03	870	0,54	27,32		3,52	2	419,67		2,92

Пример Рацион

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда
1	
Обед.	
88,02	Суп
295,05	Пюре
376	Чай
428	Батон
Итого за Обед.	
Итого за день	

Пример Рацион: 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда
1	
Обед.	
102	Суп
371	Греч
260	Гуляш
171	Каша
	вариант
388	Комп
428	Батон
Итого за Обед.	
Итого за день	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
295,05	Паста болоньезе*	280	23,73	35	54,36	612,82	0,04	5,14		0,1	7	29,89	20	0,43
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			35,8	41,64	118,88	957,82	1	1		0,16	66,16	225	28,89	1
Итого за день			35,8	41,64	118,88	957,82	0,09	163,19		0,16	8	81,72	20	1,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,68	0,68	2,08	18,55		0,3				11,01		0,26
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
260	Гуляш свинина	75/75	15,96	42,29	4,34	463,5	1	3		0,06	9	8,7	25	0,14
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			32,77	55,66	116,55	1105,9	0,69	4		1,43	52,7	242	272,35	1
Итого за день			32,77	55,66	116,55	1105,9	1	2,4	2	1,43	10	401,01	25	9,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,13	6,04	23,91	158,24	0,02	13,22			43,98	48,29	23,1	1,09
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
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. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			20,64	39,95	107,15	871,12			16,88		91,63	20	59,43	
Итого за день			20,64	39,95	107,15	871,12	0,33	34,13	16,88		28	233,88	3	2,57

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24_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)			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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	300/10	9,06	5,87	25,66	164,54	0,06	188,41		0,07	58,77	58,46	23,94	0,95
291	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,16	33,84	93,24	751,14	0,24	9,84	42		54,17	284,04	80,94	2,76
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			43,5	41,75	176,5	1187,08		21	172	2,42	114,02		105,12	
Итого за день			43,5	41,75	176,5	1187,08	0,6	198,25	172	2,42	2	342,5		3,71

Пищевые вещества (мг)		
P	Mg	Fe
13	14	15
8,29	23,1	1,09
4,02	12,21	0,48
7,57		
0	3	
4	24	1
0	59,43	
88	3	2,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_24_Б
 День: четверг
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,00
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,17	21,84			44,41	103,92	33,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			2,8	1,00	1,00
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1		
338	Фрукт свежий	1											
Итого за Обед.			19,94	31,37	108,27	774,29			21		92,2		73,00
Итого за день			19,94	31,37	108,27	774,29			21		92,2		73,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_Серов_обед_24_Б
 День: пятница
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	
44	Каша "Царская" с курицей	260	15,87	11,84	65,53	506,1		2		1,12		385,78		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			22,17	16	126,85	855,6			2		1,26	66,74	277,65	
Итого за день			22,17	16	126,85	855,6			2		1,26	66,74	277,65	
Среднее за период			24,16	31,06	106,25	805,72	0,38	5	23,13		1,26	1	444,83	
Итого за период			289,96	372,68	1274,96	9668,66	4,54	57			10,49	859,19	694	1274,11

Составил _____ Калькулятор5 _____ Утвердил _____
 М.П.



ИП Седьшев В.И.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

13 (Тринадцать) листов
_____/Седьшев В.И./

