

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 11



Е.В. Андрашитова/

« \_\_\_\_\_ 2024г.

Утверждаю:  
ИП Седышев В.И.



/В.И.Седышев /

«26» сентября \_\_\_\_\_ 2024г.

**Примерное двухнедельное меню горячих  
завтраков и обедов для учащихся с  
ограниченными возможностями в возрасте  
7-11 лет, 12 лет и старше  
МБОУ СОШ №11  
Сезон: Осень-Зима-Весна**

*Разработано согласно сборнику рецептов, 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

1-4\_СеровДОВЗ\_24\_Б

День: понедельник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вяжкая молочная из пшена с вислом	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
ыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Кофейный 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	
Суп картофельный с бобовыми	250	0,68	0,68	2,08	18,55		0,3				11,01		0,26
Ренки	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
Котлетка свиная	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
Ризотто	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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
Батон витамин.	90	7,92	3,06	50,4	264,6		1			3			
Обед		25,02	39,28	135,69	1003,88	0,17	3		0,07	32,62	161	7,78	1
За день		49,22	63,77	209,57	1621,91		7,13	84	0,07	10	399,27	17	1,11

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

1-4\_СеровДОВЗ\_24\_Б

День: вторник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Омлет натуральный	150	13,94	24,84	2,64	289,65	0,14	0,29			98,87	216,62	15,44	2,57
Кукуруза консервированная	50	1,43	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Батон 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	
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
Зразы рубленые из свинины	90	6,68	18,12	6,82	216,21	0,07	0,82	15,19		24,5	75,62	10,99	0,43
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Обед		20,27	35,52	110,8	845,16		1	15,19		88,29	14	58,29	
За день		44,51	64,08	189,39	1517,71		34,36	15,19	0,7	22	589,14	2	7,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.1

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
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	86,56	12
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1		
<b>Итого за Завтрак</b>			12,89	14,01	76,92	487,61	0,16				243,81		
<b>Обед.</b>													
	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
	Бедро куриное запеченное_	90	15,3	14,55	13,14	217,41	0,06	1	57,39		12	79,02	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	2
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1		
<b>Итого за Обед.</b>			30,85	27,81	128,78	901,54		18,33	59,39	1,37	85,44		24
<b>Итого за день</b>			43,74	41,82	205,7	1389,15		18,71	69,39	1,37	14	535,07	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.1

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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 вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	1
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. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1		
<b>Итого за Завтрак</b>			15,2	24,39	85,36	627,06		21			2,35	61,93	
<b>Обед.</b>													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,71	25,26	115,4	0,05	4,43			15,39	29,87	
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,6	1,05		250,89	
139	Капуста тушенная_	150	3,1	4,87	14,17	112,67	0,07	25,8			88,8	61,5	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1		
<b>Итого за Обед.</b>			26,72	25,5	84,77	696,97		1	18,6	1,05	179,43		
<b>Итого за день</b>			41,92	49,89	170,13	1324,03		49,48	166,6	3,4	2	526,68	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_24\_Б

Приложение 8 к СанПи

День: вторник  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01						
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04			337,46
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6						
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1				1
<b>Итого за Завтрак</b>			23,41	29,05	99,67	757,73	0,27	1				564,61
<b>Обед.</b>												
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68				35,52
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						75
330	Соус сметанный_	20	0,6	3,87	1,4	43,2						31
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20				18
428	Батон витамин._	20	1,76	0,68	11,2	58,8						14
338	Фрукт свежий	1										1
<b>Итого за Обед.</b>			17,22	33,34	89,4	726,53			15,19			79,29
<b>Итого за день</b>			40,63	62,39	189,07	1484,26		32,29	158,23			20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_24\_Б

Приложение 8 к СанПи

День: среда  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за Завтрак</b>			25,13	27,74	104,21	760,15		25,67			0,11	31,45
<b>Обед.</b>												
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	39,81
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,22	31,58	87,02	701,06	0,22	9,18	39,2		50,56	265
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
<b>Итого за Обед.</b>			38,64	37,59	162	1083,92		21	169,2	2,4	91,45	
<b>Итого за день</b>			63,77	65,33	266,21	1844,07	0,67	22		2,51	9	398,4

Составил

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Энергетическая и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Дневник ДОБЗ\_24\_Б

День: четверг  
 Неделя: 2

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

Витамины (мг)				Минералы
А	Е	Са	Р	
10	11	12	13	14
143,04		337,46	23,31	
		1		
		564,61		

Индекс, 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
Свинина	90	10,56	27,34	10,83	333,84								
Бульон	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			6		15	0,72
Сметана	200	0,07	0,02	15	60		0,03			19,41	50,9		
Сметана	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2	2,8	1,4	0,28
Сметана		19,71	36,54	99,03	807,83	0,2	1			47,31	125	8,48	2
Бульон	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59
Бульон	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
Бульон	150	3,07	4,8	20,47	137,27	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,97
Бульон	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Бульон	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Бульон		22,9	31,41	126,18	859,84		1	21		99,34		90,29	
Бульон		42,61	67,95	225,21	1667,67		47,62	21		10	352,14	15	4,73

Витамины (мг)				Минералы
А	Е	Са	Р	
10	11	12	13	14
15,19		24,5	75,31	
		18	14	
		14	64	
		1		

Энергетическая и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Дневник ДОБЗ\_24\_Б

День: пятница  
 Неделя: 2

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

Витамины (мг)				Минералы
А	Е	Са	Р	
10	11	12	13	14
0,04	4,6	8,4		
0,07	5	21,3		
	14	64		
	2			
0,11	31,45	161		
0,05	39,81	39,6		
	50,56	265,3		
2,35				
	2			
2,4	91,45			
2,51	9	398,4		

Индекс, 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	
Сыр	150	23,67	15,66	25,02	348,45									
Сыр	30	2,16	9	16,8	147					194	276	32	1	
Сыр	20	5,28	5,32		70,12		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06	
Сыр	200	0,07	0,02	15	60	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16	
Сыр	100	8,8	3,4	56	294		0,03				2,8	1,4	0,28	
Сыр		39,98	33,4	112,82	919,57		1			3				
Сыр							1		0,06	197	276	23	1	
Сыр	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2			0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
Сыр	220	13,43	10,02	55,45	428,24									
Сыр	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		1		0,95		326,43		7,11	
Сыр	40	3,52	1,36	22,4	117,6		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35	
Сыр		19,2	13,62	111,92	743,34		1			1				
Сыр		59,18	47,02	224,74	1662,91	0,49	19,72	54,6	1,12	58,08		234,28		
Сыр		40,28	48,94	172,48	1297,53	0,48	5		0,88	351,98	563,02	32	8,62	
Сыр		483,37	587,28	2069,73	15570,37	5,8	62		10,59	3346,19	1137	446,13	8	

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор5\_ М.П. Утвердил \_\_\_\_\_



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ ДОВЗ\_24\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Молоко из пшена с	250/10	7,52	11,72	37,06	285								
Молоко	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
Молоко с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
		25,65	26,74	81,01	672,84	0,12	1			526,68		36,2	
Сметанный с бобовыми	300	0,82	0,82	2,5	22,26		0,36				13,21		0,31
Сметана	30	1,98	0,18	13,07	62,01								
Бобовые	65/65	13,83	36,65	3,76	401,7	1	3		0,05	8	7,54	22	0,12
Смесь сухофруктов	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
Витамин.	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
Сметана	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
		28,89	49,03	143,66	1139,08	0,21	4		0,08	38,59	210	9,14	1
		54,54	75,77	224,67	1811,92	1	8,03	84	0,08	11	413,39	22	1,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

№ ДОВЗ\_24\_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Мясной	200	18,58	33,12	3,52	386,2	0,18	0,38			131,82	288,82	20,58	3,42
Консервированная	50	1,43	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
Сметаной	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Витамин.	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Сметана		28,88	36,84	79,47	769,1		1		0,7	150,62		74,38	
Сметаной и картофелем на масле	300//10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
Сметаной 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
Сметаной изделия отварные с сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
Сметаной	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
Сметаной	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Сметаной	1												
		21	41,47	112,15	906,15			16,88		86,27	20	41,31	
		49,88	78,31	191,62	1675,25		17,11	16,88	0,7	31	624,09	3	7,66

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
: 5-11\_СеровДОВЗ\_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

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								
Хлеб ржаной	1												1,09
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
Витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2								
Завтрак		19,03	18,33	114,25	702,71	0,19	1			2			
Каша 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
Куриное запеченное	100	17	16,17	14,6	241,57	0,07	2	63,77		13	87,8	18	1,07
Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6								
Витамин. _	90	7,92	3,06	50,4	264,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
Обед		38,32	33,19	165,48	1133,89		1			3			
Ужин		57,35	51,52	279,73	1836,6		22,35	65,77	1,58	97,24		294,39	2
Итого за день							22,73	75,77	1,58	18	616,87	18	12,03

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
1\_СеровДОВЗ\_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

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша 2-й вариант /свин/	70/30	8,59	19,88	14,32	275,32	0,26	1,13	20		26,69	105,58	21,36	1,11
Картофельное	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,16
Сливочное	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
Витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Завтрак		18,56	28,04	92,77	705,74		1			86,08		57,32	
Бульон ленинградский на говяжьем бульоне	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59
Горбуша под сырной заливкой (с/г)	100	18	18	2,6	291			20,67	1,17		278,77		1,17
Тушеная	180	3,72	5,84	17	135,2	0,08	30,96			106,56	73,8	37,8	1,52
"Виташка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
Витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за день		50,97	57,96	212,44	1605,02		62,14	170,67	3,52	209,65	95,22		5,9

Примерное меню  
Рацион: 5-11\_Се

№ рец.	Прием пищи
1	
<b>Завтрак</b>	
15,5	Запеканка
	Молоко ст
376	Чай с саха
428	Батон вита
<b>Итого за Завтрак</b>	
<b>Обед</b>	
88,02	Щи из свеж
	на курином
295,05	Паста боло
376	Чай с сахар
428	Батон вита
<b>Итого за Обед</b>	
<b>Итого за день</b>	

Примерное меню  
Рацион: 5-11\_Сер

№ рец.	Прием пищи
1	
<b>Завтрак</b>	
173,01	Каша вязкая
	маслом
15	Сыр (порция)
379	Кофейный на
428	Батон витами
<b>Итого за Завтрак</b>	
<b>Обед</b>	
102	Суп картофел
371	Гренки
260	Гуляш свиной
171	Каша гречневая
	вариант)
388	Компот из ягод
428	Батон витамин
<b>Итого за Обед</b>	
<b>Итого за день</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_24\_Б

День: пятница

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
<b>Завтрак</b>														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	250	13,2	18,95	68	502,4	0,1	0,1	92,9		89,85	206,65	44,1	1,4
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			17,35	25,99	111	748,6				0,04	151,79		52,42	
<b>Обед.</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
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. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Обед.</b>			36,68	41,98	124,48	987,22	1	1		0,16	66,34	225	28,93	1
<b>Итого за день</b>			54,03	67,97	235,48	1735,82	1	163,52	101,3	0,2	10	334,97	20	3,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_24\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
<b>Завтрак</b>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	7,52	11,72	37,06	285								
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
<b>Итого за Завтрак</b>			30,05	28,44	109,01	819,84	0,12	1			527,58		36,4	
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	300	0,82	0,82	2,5	22,26		0,36				13,21		0,31
371	Гренки_	30	1,98	0,18	13,07	62,01								
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	10,99	11,88	49,51	347,68				1,12		405,23		9,15
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. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
<b>Итого за Обед.</b>			35,88	50,29	153,41	1219,35	0,75	4		1,53	56,19	193	300,13	1
<b>Итого за день</b>			65,93	78,73	262,42	2039,19	1	3,78	86	1,53	13	772	20	10,62

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
<b>Итого за Завтрак</b>			30,18	34,44	138,24	990,01		0,81	154,96		620,89		25,24	
<b>Обед.</b>														
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 рубленные 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	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
330	Соус сметанный_	50	1,5	9,68	3,5	108					45	34	6	
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			25,37	46,29	144,42	1097,62		21	146,88	2,35	79,19	34	35,63	
<b>Итого за день</b>			55,55	80,73	282,66	2087,63		22	301,84	2,35	50	426,17	6	5,05

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Огурец свежий порционный_	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
295	Паста болоньезе	240	20,34	30	46,6	525,3	0,04	4,4		0,08	6	25,62	17	0,37
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			28,59	32,75	112,17	848,9	1	27,4		0,14	36,03	193	34,7	1
<b>Обед.</b>														
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_	280	27,22	31,58	87,02	701,06	0,22	9,18	39,2		50,56	265,1	75,54	2,58
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
<b>Итого за Обед.</b>			45,08	40,85	192,68	1254,6		21	169,2	2,42	111,13		99,88	
<b>Итого за день</b>			73,67	73,6	304,85	2103,5	0,71	22		2,56	11	425,78	17	5,08

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_24\_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
<b>Завтрак</b>														
268,03	Шницель (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
205	Рис с овощами	200	5,07	9,52	52,8	316,79	0,11	3,63			25,88	67,87		
377	Чай с лимоном_	200	0,13	0,02	14,19	57,87		2,64			13,26	4,11	2,24	0,34
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
<b>Итого за Завтрак</b>			25,73	43,32	135,02	1039,59	0,24	1			70,74	139	10,24	2
<b>Обед.</b>														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	300/10	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	80/40	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное_	200	4,09	6,4	27,29	183,03	0,19	24,27			49,35	115,47	37,07	1,29
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
<b>Итого за Обед.</b>			28,55	37,66	157,96	1062,58		1	24		119,89		105,93	
<b>Итого за день</b>			54,28	80,98	292,98	2102,17		58,43	24		13	422,23	16	5,46

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_24\_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога_	200	31,56	20,88	33,36	464,6					259	368	43	1
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
<b>Итого за Завтрак</b>			47,87	38,62	121,16	1035,72		1		0,06	262	368	23	1
<b>Обед.</b>														
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	0,83
44	Каша "Царская" с курицей_	260	15,87	11,84	65,53	506,1		2		1,12		385,78		8,4
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	90	7,92	3,06	50,4	264,6		1			3			
<b>Итого за Обед.</b>			26,57	17,7	154,85	1002,6		3		1,26	67,64		277,85	
<b>Итого за день</b>			74,44	56,32	276,01	2038,32	0,57	23,62	54,6	1,32	361,54	633,33	43	10,08
<b>Среднее за период</b>			49,22	58,49	213,57	1586,29	0,58	7		1,15	305,7	115	137,63	1
<b>Итого за период</b>			590,64	701,89	2562,86	19035,42	6,92	88		13,84	668,41	1382	651,51	9

Составил \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



ИП Седьшев В.И.  
Всего прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью  
7 (Семь) листов

/Седьшев В.И./

