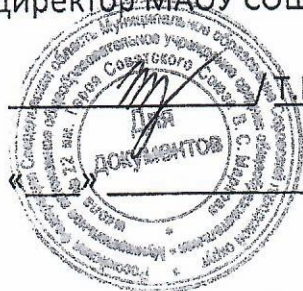


Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 22



Т.Г. Широких /

2024г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.



Е.О.Розенбах/

« 13 »

2024г.

Примерное двухнедельное безмолочное меню горячих завтраков для детей в возрасте 7-11 лет

**МАОУ СОШ №22 им. Героя Советского
Союза В.С. Маркова**

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/м)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша из пшена без молока_	210	9,48	11,56	42,83	290,33								
699	Кулебяка с мясом и рисом_	75	0,92	0,6	2,62	19,5	0,01		1,2		1,62	8,4	2,09	0,14
2	Бутерброд с повидлом_	30/20	2,18	3,53	25,3	141,83	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,08
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Итого за Завтрак			19,81	17,18	145,89	793,69	0,44				94,09		73,45	
Итого за день			19,81	17,18	145,89	793,69		40,24	19,38			93,13		27,11

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/м)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец свежий порционный_	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
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
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Завтрак			21,55	26,9	106,52	745,58		27,11	16,89	0,12	109,78		76,97	
Итого за день			21,55	26,9	106,52	745,58			16,89	0,12		204,54		3,83

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_23_(б/м)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
0 019,0	Напиток из цикория_	200	4,5	4,48	20,5	140,4		14			3		1	
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
406,02	Курник_	100	0,51	0,4	2,98	17,41							1	
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Завтрак			22,21	13,43	128,01	761,43	0,65	16		0,64	104,41	2	196,17	
Итого за день			22,21	13,43	128,01	761,43		22,45		0,64	3	222,57	2	11,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_23_(б/м)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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														
226	Рыба отварная_	90	17,6	7,58	0,74	142,36	0,05	0,74	46,32		64,56	168,89	18,54	0,78
125	Картофель отварной_	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,17	20,61	28,58		19,52	79,71	29,01	1,17
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			25,89	12,59	83,09	542,94		20	204,9	2,35	121,46		71,82	
Итого за день			25,89	12,59	83,09	542,94	0,79	21,5	204,9	2,35		248,6		3,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_23_(б/м)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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														
173,02	Каша пшеничная без молока_	210	16,7	20,5	47,1	311,77								
406	Гребешок с повидлом_	100	4,4	6,72	23,95	173,83				0,07		2,55		0,55
	Зеленый горошек	20	2,2		5,13	29,73		0,33		0,02	0,67	2,07	0,7	0,02
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Завтрак			32,34	28,94	163,1	911,77	0,51			0,09	100,46		77,21	
Итого за день			32,34	28,94	163,1	911,77		42,8		0,09		68,62		7,95

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/м)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
406,03	Пирожок с картофелем и мясом_	100	6,04	3,07	40,55	213,35		7			6		8	
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Завтрак			23,31	11,64	160,08	876,97	0,65	8		0,64	105,05	23	197,8	
Итого за день			23,31	11,64	160,08	876,97		22,48		0,64	6	225,37	8	11,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_23_(б/м)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец свежий порционный_	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
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
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
Итого за Завтрак			19,74	26,67	94,74	691,17		27,06	16,89	0,12	97,32		68,88	
Итого за день			19,74	26,67	94,74	691,17		16,89	0,12		204,54		3,34	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_23_(б/м)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша ячневая без молока_	210	13,32	14,35	66,61	317,72								0,92
20	Салат из свежих огурцов_	130	1,38	10,95	4,29	121,21	0,16	26,55			47,48	85,2	36,79	1,46
377	Чай с лимоном_	200	0,13	0,02	14,19	57,87		2,64			13,26	4,11	2,24	0,34
	Булочка с маком_	100	7,32	6,48	56,4	312,28								
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Завтрак			30,19	33,52	208,21	1120,72	0,73				264,09		89,67	
Итого за день			30,19	33,52	208,21	1120,72		49,39				89,31		9,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_23_(б/м)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,8	30,5	12,1	371					7		16	0,8
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
	Икра кабачковая_тк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Завтрак			25,52	42,88	127,78	991,31	0,72			1,92	137,75	140	72,96	2
Итого за день			25,52	42,88	127,78	991,31		27,12		1,92	7	137,1	16	4,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_23_(б/м)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,51	10,07	5,27	188,87		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
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			24,46	10,94	69,47	474,7		1	2	0,36	33	220	44,67	2,09
Итого за день			24,46	10,94	69,47	474,7	0,27	0,75		0,36	53,38	16,6	35	3
Среднее за период			24,5	22,47	128,69	791,03	0,61	5		0,62	118,78	39	96,96	1
Итого за период			245,02	224,69	1286,89	7910,28	6,09	45		6,24	187,79	385	969,6	5

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533302

Владелец Широких Татьяна Геннадьевна

Действителен с 18.02.2024 по 17.02.2025