

Согласовано:  
директор МАОУ СОШ № 22

 / Т.Г. Широких /  
«  » 2025г.

Утверждаю:  
ООО «Комбинат школьного питания №1»

 / Е.О. Розенбах /  
«  » 2025г.

**Примерное двухнедельное меню  
горячих завтраков для учащихся в возрасте  
7-11 лет и горячих завтраков, и обедов для  
учащихся в возрасте 12 лет и старше  
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\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества<br>(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>          |                                        |                 |                      |       |       |                                           |               |      |      |    |                              |        |       |      |
| 173,01                  | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10          | 7,49                 | 11,75 | 37,07 | 285                                       |               |      |      |    |                              |        |       |      |
| 15                      | Сыр (порциями)                         | 25              | 5,58                 | 5,61  |       | 73,96                                     | 0,05          | 0,18 | 44,3 |    | 210,94                       | 126,56 | 11,61 | 0,18 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                         | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26 | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |      |    | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86 |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02 | 103,61                                    |               |      |      |    |                              |        |       | 0,48 |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком             | 200             | 3,17                 | 2,68  | 15,95 | 100,6                                     | 0,04          | 1,3  |      |    | 125,78                       | 90     | 14    | 0,13 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 22,61                | 21,77 | 89,3  | 651,89                                    | 0,25          |      |      |    | 365,91                       |        | 41,11 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 22,61                | 21,77 | 89,3  | 651,89                                    |               | 1,56 | 44,3 |    |                              | 216,56 |       | 1,65 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                |                 |                      |       |       |                                           |               |      |       |      |                              |        |       |      |
| 1                       | Икра кабачковая_тук                            | 60              | 1,68                 | 4,32  | 8,76  | 80,28                                     | 0,12          | 4,2  |       | 1,92 | 24,6                         | 22,2   | 9     | 0,48 |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины_                     | 90              | 8,26                 | 22,39 | 8,44  | 266,92                                    | 0,1           | 1,01 | 18,79 |      | 30,26                        | 93,35  | 13,57 | 0,54 |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150             | 6,55                 | 6,95  | 36,56 | 234,85                                    |               |      |       |      |                              | 37,57  |       |      |
| 377                     | Чай с лимоном_                                 | 200/7           | 0,13                 | 0,02  | 14,69 | 59,9                                      |               | 2,73 |       |      | 13,72                        | 4,25   | 2,32  | 0,35 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 1,48                 | 0,2   | 9,63  | 44,36                                     | 0,08          | 0,04 |       |      | 10,36                        |        | 6,79  | 0,43 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35 | 69,07                                     |               |      |       |      |                              |        |       | 0,32 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                |                 | 20,37                | 34,77 | 89,43 | 755,38                                    |               | 7,98 | 18,79 | 1,92 | 90,49                        |        | 32,96 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 20,37                | 34,77 | 89,43 | 755,38                                    |               |      | 18,79 | 1,92 |                              | 157,37 |       | 2,12 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: среда  
 Неделя: 1

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |    | Минеральные вещества<br>(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>          |                                       |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |    |                              |    |       |      |
| 174,01                  | Каша вязкая молочная ячневая с маслом | 200/10          | 9,06                 | 13,62 | 48,54  | 354,11                                    |               |       |    |    |                              |    |       | 1,09 |
| 338                     | Фрукт свежий                          | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                        |               |       |    |    |                              |    |       | 4,4  |
| 382,01                  | Какао на молоке                       | 200             | 6,7                  | 3,4   | 21     | 143                                       |               |       |    |    |                              |    |       | 1,3  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                        | 20              | 1,48                 | 0,2   | 9,63   | 44,36                                     | 0,08          | 0,04  |    |    | 10,36                        |    | 6,79  | 0,43 |
| 6                       | Хлеб ржаной                           | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                     |               |       |    |    |                              |    |       | 0,32 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       |                 | 20,31                | 18,91 | 110,12 | 704,54                                    | 0,35          |       |    |    | 285,76                       |    | 52,07 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |                 | 20,31                | 18,91 | 110,12 | 704,54                                    |               | 20,56 |    |    |                              |    |       | 7,44 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: четверг  
 Неделя: 1

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |       |        |      |                              |        |       |      |
| 279                     | Тефтели 2-й вариант /свин/     | 60/30           | 10,31                | 23,85 | 17,19 | 330,39                                    | 0,31          | 1,36  | 24     |      | 32,03                        | 126,69 | 25,64 | 1,34 |
| 312                     | Пюре картофельное              | 150             | 3,1                  | 4,8   | 20,5  | 137,3                                     | 0,14          | 18,2  |        |      | 37,01                        | 86,6   | 27,8  | 1    |
| 352,04                  | Напиток "Витوشка Лайт"         | 200             |                      |       | 16    | 65                                        | 0,4           | 21,4  | 152,35 | 3,82 |                              |        |       |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26 | 88,72                                     | 0,16          | 0,08  |        |      | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35 | 69,07                                     |               |       |        |      |                              |        |       | 0,32 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 18,64                | 29,94 | 84,3  | 690,48                                    |               |       |        | 3,82 | 95,41                        |        | 68,3  |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 18,64                | 29,94 | 84,3  | 690,48                                    | 1,01          | 41,04 | 176,35 | 3,82 |                              | 213,29 |       | 3,52 |

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |      |                              |       |       |      |
| 13,05                   | Запеканка из творога с морковью | 170             | 23,12                | 20,06 | 21,59  | 358,7                                | 0,1           | 1,07 | 48,04 |      | 140,93                       | 182,2 |       |      |
| 2                       | Молоко сгущенное                | 30              | 2,16                 | 9     | 16,8   | 147                                  |               | 0,3  | 12,6  | 0,06 |                              | 65,7  |       | 0,06 |
| 376                     | Чай с сахаром                   | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                   |               | 0,03 |       |      |                              | 2,8   | 1,4   | 0,28 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                  | 60              | 4,44                 | 0,6   | 28,89  | 133,08                               | 0,24          | 0,12 |       |      | 31,08                        |       | 20,37 | 1,29 |
| 6                       | Хлеб ржаной                     | 40              | 4,55                 | 1,77  | 22,69  | 138,15                               |               |      |       |      |                              |       |       | 0,64 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 |                 | 34,34                | 31,45 | 104,97 | 836,93                               |               |      | 60,64 | 0,06 | 275,4                        |       | 34,53 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                 |                 | 34,34                | 31,45 | 104,97 | 836,93                               |               | 1,52 | 60,64 | 0,06 |                              | 250,7 |       | 2,27 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества<br>(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>          |                                        |                 |                      |       |       |                                      |               |      |      |    |                              |        |       |      |
| 173,01                  | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10          | 7,49                 | 11,75 | 37,07 | 285                                  |               |      |      |    |                              |        |       |      |
| 15                      | Сыр (порциями)                         | 25              | 5,58                 | 5,61  |       | 73,96                                | 0,05          | 0,18 | 44,3 |    | 210,94                       | 126,56 | 11,61 | 0,18 |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком             | 200             | 3,17                 | 2,68  | 15,95 | 100,6                                | 0,04          | 1,3  |      |    | 125,78                       | 90     | 14    | 0,13 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                         | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26 | 88,72                                | 0,16          | 0,08 |      |    | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86 |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02 | 103,61                               |               |      |      |    |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 22,61                | 21,77 | 89,3  | 651,89                               | 0,25          |      |      |    | 365,91                       |        | 41,11 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 22,61                | 21,77 | 89,3  | 651,89                               |               | 1,56 | 44,3 |    |                              | 216,56 |       | 1,65 |

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |     | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                           |               |      |       |     |                              |        |       |      |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины_                        | 90              | 8,26                 | 22,39 | 8,44   | 266,92                                    | 0,1           | 1,01 | 18,79 |     | 30,26                        | 93,35  | 13,57 | 0,54 |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным | 150             | 6,55                 | 6,95  | 36,56  | 234,85                                    |               |      |       |     |                              | 37,57  |       |      |
| 378                     | Чай с сахаром                                     | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                        |               | 0,03 |       |     |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
|                         | Фрукт свежий*                                     | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                        |               |      |       | 0,4 |                              | 22     |       | 4,4  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                       | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |      |       |     |                              |        |       | 0,48 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                     | 0,12          | 0,06 |       |     | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 21,31                | 31,79 | 111,07 | 825,92                                    |               |      | 18,79 | 0,4 | 92,17                        |        | 45,08 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 | 21,31                | 31,79 | 111,07 | 825,92                                    |               | 21,1 | 18,79 | 0,4 |                              | 155,72 |       | 6,35 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |     | Минеральные вещества<br>(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>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |      |    |     |                              |        |        |      |
| 210                     | Омлет натуральный              | 150             | 23,04                | 41    | 4,37  | 477,93                                    | 0,26          | 0,5  |    |     | 163,16                       | 357,44 | 25,5   | 4,26 |
| 3                       | Кукуруза консервированная      | 50              | 7,25                 | 1,5   | 24,75 | 144,5                                     | 1             |      |    | 3,5 | 85                           | 752,5  | 260    | 9,5  |
| 378                     | Чай с молоком_                 | 200             | 1,52                 | 1,36  | 15,9  | 81                                        | 0,04          | 1,33 | 10 |     | 126,6                        | 92,8   | 15,4   | 0,41 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                 | 60              | 4,44                 | 0,6   | 28,89 | 133,08                                    | 0,24          | 0,12 |    |     | 31,08                        |        | 20,37  | 1,29 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 40              | 4,55                 | 1,77  | 22,69 | 138,15                                    |               |      |    |     |                              |        |        | 0,64 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 40,8                 | 46,23 | 96,6  | 974,66                                    |               |      | 10 | 3,5 | 417,13                       |        | 323,83 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 40,8                 | 46,23 | 96,6  | 974,66                                    |               | 1,95 | 10 | 3,5 |                              | 202,74 |        | 16,1 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
Рацион: 1-4\_Серов\_25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества<br>(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)              | 90              | 10,56                | 27,34 | 10,83  | 333,84                                    |               |      |    |      | 6                            |       | 15    | 0,72 |
| 205                     | Рис с овощами                  | 150             | 3,8                  | 7,14  | 39,6   | 237,59                                    | 0,08          | 2,72 |    |      | 19,41                        | 50,9  |       |      |
| 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 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |    |      | 20,72                        |       | 13,58 | 0,86 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 40              | 4,55                 | 1,77  | 22,69  | 138,15                                    |               |      |    |      |                              |       |       |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 22,53                | 36,74 | 124,39 | 931,1                                     | 0,36          |      |    | 0,03 | 80,5                         | 125   | 24,25 | 2    |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 22,53                | 36,74 | 124,39 | 931,1                                     |               | 4,29 |    | 0,03 | 6                            | 52,46 | 15    | 2,53 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
Рацион: 1-4\_Серов\_25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |      | Минеральные вещества<br>(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>           |                                |                 |                      |        |         |                                           |               |      |        |      |                              |       |        |      |
| 223,14                   | Запеканка творожная с яблоком  | 170             | 50,08                | 63,58  | 53,96   | 489,6                                     |               |      | 123,76 |      |                              | 409,7 |        | 1,24 |
| 2                        | Молоко сгущенное               | 30              | 2,16                 | 9      | 16,8    | 147                                       |               | 0,3  | 12,6   | 0,06 |                              | 65,7  |        | 0,06 |
| 376                      | Чай с сахаром                  | 200             | 0,07                 | 0,02   | 15      | 60                                        |               | 0,03 |        |      |                              | 2,8   | 1,4    | 0,28 |
| 5                        | Хлеб пшеничный                 | 60              | 4,44                 | 0,6    | 28,89   | 133,08                                    | 0,24          | 0,12 |        |      | 31,08                        |       | 20,37  | 1,29 |
| 6                        | Хлеб ржаной                    | 40              | 4,55                 | 1,77   | 22,69   | 138,15                                    |               |      |        |      |                              |       |        |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                |                 | 61,3                 | 74,97  | 137,34  | 967,83                                    | 0,4           | 1,35 |        | 0,06 | 507,01                       |       | 85,09  |      |
| <b>Итого за день</b>     |                                |                 | 61,3                 | 74,97  | 137,34  | 967,83                                    |               |      | 136,36 | 0,06 |                              | 478,2 |        | 3,51 |
| <b>Среднее за период</b> |                                |                 | 28,48                | 34,83  | 103,68  | 799,06                                    | 0,55          |      |        | 0,98 | 257,57                       | 13    | 74,83  |      |
| <b>Итого за период</b>   |                                |                 | 284,82               | 348,34 | 1036,82 | 7990,62                                   | 5,48          |      |        | 9,79 | 2575,69                      | 125   | 748,33 | 2    |

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_



# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: понедельник  
Неделя: 1

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |      |    |      |                              |        |        |       |
| 260                     | Гуляш свинина                          | 50/50           | 12,09                | 31,97 | 3,29   | 350,41                                    | 1             | 3    |    | 0,06 | 7                            | 6,58   | 19     | 0,11  |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180             | 13,85                | 14,97 | 62,38  | 438,08                                    |               |      |    | 1,43 |                              | 510,59 |        | 11,55 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     |               | 1,49 |    | 0,03 | 8,99                         | 1,58   | 1,27   | 0,31  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                         | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |    |      | 20,72                        |        | 13,58  | 0,86  |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |      |    |      |                              |        |        | 0,48  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 32,97                | 48,76 | 133,96 | 1113,62                                   | 1,04          | 2,7  |    | 1,52 | 70,25                        | 183    | 361,38 | 1     |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 32,97                | 48,76 | 133,96 | 1113,62                                   | 1             | 3    |    | 1,52 | 7                            | 518,73 | 19     | 13,31 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: вторник  
Неделя: 1

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |       |      |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины                      | 100             | 9,18                 | 24,88 | 9,38   | 296,58                                    | 0,11          | 1,12  | 20,88 |    | 33,62                        | 103,72 | 15,08 | 0,6  |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180             | 7,86                 | 8,34  | 43,87  | 281,82                                    |               |       |       |    |                              | 45,08  |       |      |
|                         | Фрукт свежий                                   | 1               | 1,5                  | 1,5   | 19,5   | 94,5                                      |               | 19,5  |       |    |                              | 22,5   |       | 4,5  |
| 377                     | Чай с лимоном                                  | 200/7           | 0,13                 | 0,02  | 14,69  | 59,9                                      |               | 2,73  |       |    | 13,72                        | 4,25   | 2,32  | 0,35 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                     | 0,12          | 0,06  |       |    | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                     |               |       |       |    |                              |        |       | 0,32 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                |                 | 23,16                | 35,93 | 113,24 | 868,41                                    |               |       | 20,88 |    | 107,11                       |        | 46,87 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 23,16                | 35,93 | 113,24 | 868,41                                    |               | 23,41 | 20,88 |    |                              | 175,55 |       | 6,42 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                |                 |                      |       |        |                                           |               |      |       |      |                              |        |       |      |
| 6                       | Бедро куриное запечённое_      | 100             | 17                   | 16,16 | 14,6   | 241,56                                    | 0,06          | 2    | 63,76 |      | 13                           | 87,8   | 18    | 1,06 |
| 205                     | Рис с овощами                  | 180             | 4,56                 | 8,57  | 47,52  | 285,11                                    | 0,1           | 3,26 |       |      | 23,29                        | 61,08  |       |      |
| 388                     | Компот из ягод (заморозка)_    | 200             | 0,52                 | 0,18  | 28,86  | 122,6                                     |               | 0,6  | 2     | 0,36 | 16                           | 16,6   | 20,4  | 0,6  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |       |      | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |      |       |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 28,45                | 26,64 | 127,26 | 841,6                                     | 0,32          | 7,24 |       | 0,36 | 108,78                       |        | 39,66 | 2    |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 28,45                | 26,64 | 127,26 | 841,6                                     |               | 2    | 65,76 | 0,36 | 13                           | 165,48 | 18    | 3    |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                  |                 |                      |       |       |                                           |               |       |        |      |                              |        |       |      |
| 235                     | Суфле из отварной рыбы (минтай)_ | 100             | 14,8                 | 4,3   | 3,4   | 110,78                                    | 0,06          | 1,86  | 54,93  |      | 65,43                        | 176,73 | 20,33 | 0,83 |
| 312                     | Пюре картофельное_               | 180             | 3,72                 | 5,76  | 24,6  | 164,76                                    | 0,17          | 21,84 |        |      | 44,41                        | 103,92 | 33,36 | 1,2  |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"_          | 200             |                      |       | 16    | 65                                        | 0,4           | 21,4  | 152,35 | 3,82 |                              |        |       |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                   | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26 | 88,72                                     | 0,16          | 0,08  |        |      | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86 |
| 6                       | Хлеб ржаной                      | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02 | 103,61                                    |               |       |        |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  |                 | 24,89                | 11,79 | 80,28 | 532,87                                    |               |       | 207,28 | 3,82 | 139,03                       |        | 69,19 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                  |                 | 24,89                | 11,79 | 80,28 | 532,87                                    | 0,79          | 45,18 |        | 3,82 |                              | 280,65 |       | 3,37 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |       |    |      |                              |       |       |      |
| 54,15                   | Паста болоньезе с филе кур_    | 200             | 19,71                | 8,6   | 38,71 | 312,31                                    | 0,03          | 3,67  |    | 0,07 | 5                            | 21,35 | 14    | 0,31 |
| 1                       | Икра кабачковая_тук            | 100             | 2,8                  | 7,2   | 14,6  | 133,8                                     | 0,2           | 7     |    | 3,2  | 41                           | 37    | 15    | 0,8  |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника    | 200             | 0,68                 | 0,28  | 20,76 | 88,2                                      |               | 0,6   | 2  | 0,36 | 16                           | 16,6  | 20,4  | 0,6  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45 | 66,54                                     | 0,12          | 0,06  |    |      | 15,54                        |       | 10,19 | 0,65 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35 | 69,07                                     |               |       |    |      |                              |       |       | 0,32 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 27,68                | 17,27 | 99,87 | 669,92                                    |               |       |    | 3,63 | 89,62                        | 161   | 52,02 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 27,68                | 17,27 | 99,87 | 669,92                                    | 0,35          | 11,33 | 2  | 3,63 | 5                            | 74,95 | 14    | 2,68 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |    | Минеральные вещества<br>(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>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |      |    |    |                              |        |       |      |
| 265                     | Плов со свиной_                | 280             | 21,99                | 22,53 | 34,72 | 429,32                                    | 0,13          | 1,72 |    |    | 18,98                        | 266,85 | 25,25 | 2,11 |
| 376                     | Чай с сахаром                  | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15    | 60                                        |               | 0,03 |    |    |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26 | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |    |    | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02 | 103,61                                    |               |      |    |    |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 28,43                | 24,28 | 86    | 681,65                                    |               |      |    |    | 48,17                        |        | 42,15 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 28,43                | 24,28 | 86    | 681,65                                    |               | 1,83 |    |    |                              | 269,65 |       | 3,73 |

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                           |                 |                      |       |        |                                           |               |      |    |      |                              |        |        |       |
| 260                     | Гуляш свинина                             | 50/50           | 12,09                | 31,97 | 3,29   | 350,41                                    | 1             | 3    |    | 0,06 | 7                            | 6,58   | 19     | 0,11  |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2<br>вариант) | 180             | 13,85                | 14,97 | 62,38  | 438,08                                    |               |      |    | 1,43 |                              | 510,59 |        | 11,55 |
| 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                            | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |    |      | 20,72                        |        | 13,58  | 0,86  |
| 6                       | Хлеб ржаной                               | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |      |    |      |                              |        |        | 0,48  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 32,83                | 48,85 | 130,81 | 1103,42                                   | 1,04          | 1,81 |    | 1,85 | 83,99                        | 183    | 380,51 | 1     |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 32,83                | 48,85 | 130,81 | 1103,42                                   | 1             | 3    | 2  | 1,85 | 7                            | 533,77 | 19     | 13,6  |

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |       |      |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины                         | 100             | 9,18                 | 24,88 | 9,38   | 296,58                                    | 0,11          | 1,12  | 20,88 |    | 33,62                        | 103,72 | 15,08 | 0,6  |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным | 180             | 7,86                 | 8,34  | 43,87  | 281,82                                    |               |       |       |    |                              | 45,08  |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                                     | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                        |               | 0,03  |       |    |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| 338                     | Фрукт свежий                                      | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                        |               |       |       |    |                              |        |       | 4,4  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                    | 20              | 1,48                 | 0,2   | 9,63   | 44,36                                     | 0,08          | 0,04  |       |    | 10,36                        |        | 6,79  | 0,43 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                       | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                     |               |       |       |    |                              |        |       | 0,32 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 21,66                | 35,13 | 108,83 | 845,83                                    |               |       | 20,88 |    | 88,71                        |        | 42,55 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 | 21,66                | 35,13 | 108,83 | 845,83                                    |               | 21,19 | 20,88 |    |                              | 151,6  |       | 6,03 |

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                              |        |       |      |
| 291                     | Плов из бройлер-цыплят_        | 280             | 27,2                 | 31,6  | 87,04  | 701,08                                    | 0,24          | 9,2   | 39,2   |      | 50,55                        | 265,12 | 75,56 | 2,56 |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт" _       | 200             |                      |       | 16     | 65                                        | 0,4           | 21,4  | 152,35 | 3,82 |                              |        |       |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08  |        |      | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |       |        |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 33,57                | 33,33 | 139,32 | 958,41                                    |               |       | 191,55 | 3,82 | 79,74                        |        | 91,06 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 33,57                | 33,33 | 139,32 | 958,41                                    | 0,8           | 30,68 |        | 3,82 |                              | 265,12 |       | 3,9  |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |     | Минеральные вещества<br>(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>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |       |    |     |                              |        |       |      |
| 279                     | Тефтели 2-й вариант /свин/_    | 70/35           | 12,03                | 27,83 | 20,06 | 385,46                                    | 0,36          | 1,58  | 28 |     | 37,37                        | 147,81 | 29,91 | 1,56 |
| 71                      | Огурец свежий порционный_      | 100             | 0,7                  | 0,1   | 1,9   | 12                                        | 0,1           | 10    |    | 0,2 | 23                           | 42     | 14    | 0,6  |
| 312                     | Пюре картофельное_             | 180             | 3,72                 | 5,76  | 24,6  | 164,76                                    | 0,17          | 21,84 |    |     | 44,41                        | 103,92 | 33,36 | 1,2  |
| 377                     | Чай с лимоном_                 | 200/7           | 0,13                 | 0,02  | 14,69 | 59,9                                      |               | 2,73  |    |     | 13,72                        | 4,25   | 2,32  | 0,35 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                 | 20              | 1,48                 | 0,2   | 9,63  | 44,36                                     | 0,08          | 0,04  |    |     | 10,36                        |        | 6,79  | 0,43 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35 | 69,07                                     |               |       |    |     |                              |        |       | 0,32 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 20,33                | 34,8  | 82,23 | 735,55                                    |               |       |    | 0,2 | 134,51                       |        | 87,66 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 20,33                | 34,8  | 82,23 | 735,55                                    |               | 36,19 | 28 | 0,2 |                              | 297,98 |       | 4,46 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: пятница  
 Неделя: 2

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                |                 |                      |       |        |                                           |               |      |    |      |                              |        |        |       |
| 44,03                   | Каша "Царская" с филе кур_     | 280             | 29,64                | 22,1  | 122,34 | 944,72                                    | 1             | 3    |    | 2,11 |                              | 720,18 |        | 15,7  |
| 376                     | Чай с сахаром                  | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                        |               | 0,03 |    |      |                              | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| 5                       | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |    |      | 20,72                        |        | 13,58  | 0,86  |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |      |    |      |                              |        |        | 0,48  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 36,08                | 23,85 | 173,62 | 1197,05                                   | 0,91          | 7,39 |    | 2,11 | 101,99                       |        | 488,64 |       |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 36,08                | 23,85 | 173,62 | 1197,05                                   | 1             | 3    |    | 2,11 |                              | 722,98 |        | 17,32 |

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: суббота  
 Неделя: 2

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

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества<br>(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>           |                                                   |                 |                      |        |         |                                           |               |        |       |       |                              |       |         |      |
| 255                      | Печень по-строгановски_                           | 60/60           | 15,94                | 13,49  | 4,25    | 222                                       |               | 1,2    | 32,38 |       |                              | 30,64 |         | 0,1  |
| 309                      | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным | 180             | 7,86                 | 8,34   | 43,87   | 281,82                                    |               |        |       |       |                              | 45,08 |         |      |
| 54,09                    | Компот из клубники_                               | 200             | 0,2                  | 1      | 7,4     | 39                                        |               | 16     | 30    |       | 4                            | 1,6   | 5,2     | 0,26 |
| 5                        | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,22                 | 0,3    | 14,45   | 66,54                                     | 0,12          | 0,06   |       |       | 15,54                        |       | 10,19   | 0,65 |
| 6                        | Хлеб ржаной                                       | 30              | 3,41                 | 1,33   | 17,02   | 103,61                                    |               |        |       |       |                              |       |         | 0,48 |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                   |                 | 29,63                | 24,46  | 86,99   | 712,97                                    | 0,36          |        |       |       | 65,25                        |       | 19,27   |      |
| <b>Итого за день</b>     |                                                   |                 | 29,63                | 24,46  | 86,99   | 712,97                                    |               | 17,26  | 62,38 |       |                              | 77,32 |         | 1,49 |
| <b>Среднее за период</b> |                                                   |                 | 28,31                | 30,42  | 113,53  | 855,11                                    | 0,62          | 17,18  |       | 1,44  | 93,1                         | 44    | 143,41  |      |
| <b>Итого за период</b>   |                                                   |                 | 339,68               | 365,09 | 1362,41 | 10261,3                                   | 7,49          | 206,21 |       | 17,31 | 1117,15                      | 527   | 1720,96 | 5    |

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества<br>(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.          |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |      |    |      |                              |        |        |       |
| 021,0          | Суп-пюре из гороха_                       | 250             | 7,44                 | 4,55  | 16,6   | 148,5                                |               | 4    |    |      | 47                           | 83     | 36     | 2     |
| 371            | Гренки_                                   | 20              | 1,32                 | 0,12  | 8,72   | 41,36                                |               |      |    |      |                              |        |        |       |
| 260            | Гуляш свинина_                            | 70/70           | 16,93                | 44,76 | 4,61   | 490,57                               | 1             | 4    |    | 0,08 | 10                           | 9,21   | 26     | 0,15  |
| 171            | Каша гречневая рассыпчатая (2<br>вариант) | 180             | 13,85                | 14,97 | 62,38  | 438,08                               |               |      |    | 1,43 |                              | 510,59 |        | 11,55 |
| 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  |
| 5              | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06 |    |      | 15,54                        |        | 10,19  | 0,65  |
| 6              | Хлеб ржаной                               | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                |               |      |    |      |                              |        |        | 0,32  |
| Итого за Обед. |                                           |                 | 44,69                | 65,68 | 150,12 | 1386,92                              | 1             | 8    |    | 1,54 | 57                           | 339    | 358,12 | 12,98 |
| Итого за день  |                                           |                 | 44,69                | 65,68 | 150,12 | 1386,92                              | 1,02          | 3,13 |    | 1,54 | 64,07                        | 521,36 | 62     | 3     |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |     | Минеральные вещества<br>(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<br>курином бульоне_ | 250/10          | 2,54                 | 7,2   | 28,51  | 188,67                               | 0,02          | 15,76 |       |     | 52,44                        | 57,58  | 27,54 | 1,3  |
| 274            | Зразы рубленые из свинины_                          | 100             | 9,18                 | 24,88 | 9,38   | 296,58                               | 0,11          | 1,12  | 20,88 |     | 33,62                        | 103,72 | 15,08 | 0,6  |
| 1              | Икра кабачковая_тук                                 | 100             | 2,8                  | 7,2   | 14,6   | 133,8                                | 0,2           | 7     |       | 3,2 | 41                           | 37     | 15    | 0,8  |
| 309            | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным   | 180             | 7,86                 | 8,34  | 43,87  | 281,82                               |               |       |       |     |                              | 45,08  |       |      |
| 376            | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                   |               | 0,03  |       |     |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
|                | Фрукт свежий*                                       | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                   |               |       |       | 0,4 |                              | 22     |       | 4,4  |
| 5              | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,22                 | 0,3   | 14,45  | 66,54                                | 0,12          | 0,06  |       |     | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| 6              | Хлеб ржаной                                         | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                |               |       |       |     |                              |        |       | 0,32 |
| Итого за Обед. |                                                     |                 | 27,74                | 49,63 | 156,76 | 1190,48                              |               |       | 20,88 | 3,6 | 187,33                       |        | 88,49 |      |
| Итого за день  |                                                     |                 | 27,74                | 49,63 | 156,76 | 1190,48                              | 0,71          | 43,97 | 20,88 | 3,6 |                              | 268,18 |       | 8,35 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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>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 |
| 6                     | Бедро куриное запечённое_                                    | 100             | 17                   | 16,16 | 14,6   | 241,56                                    | 0,06          | 2     | 63,76 |      | 13                           | 87,8   | 18    | 1,06 |
|                       | Ризотто_                                                     | 180             | 4,56                 | 8,57  | 47,52  | 285,11                                    | 0,1           | 3,26  |       |      | 23,29                        | 61,08  |       |      |
| 388                   | Компот из ягод (заморозка)_                                  | 200             | 0,52                 | 0,18  | 28,86  | 122,6                                     |               | 0,6   | 2     | 0,36 | 16                           | 16,6   | 20,4  | 0,6  |
| 5                     | Хлеб пшеничный                                               | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08  |       |      | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                                  | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |       |       |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                              |                 | 31,1                 | 29,42 | 151,49 | 1013,6                                    |               | 2     | 65,76 | 0,5  | 122,08                       |        | 62,11 | 2    |
| <b>Итого за день</b>  |                                                              |                 | 31,1                 | 29,42 | 151,49 | 1013,6                                    |               | 23,74 | 65,76 | 0,5  | 13                           | 220,28 | 18    | 3,83 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                              |                 |                      |      |        |                                           |               |       |        |      |                              |        |       |      |
| 96,02                 | Рассольник ленинградский на курином бульоне_ | 250/10          | 4,36                 | 4,01 | 37,28  | 170,36                                    | 0,07          | 6,54  |        |      | 22,71                        | 44,09  | 18,83 | 0,7  |
| 235                   | Суфле из отварной рыбы (минтай)_             | 100             | 14,8                 | 4,3  | 3,4    | 110,78                                    | 0,06          | 1,86  | 54,93  |      | 65,43                        | 176,73 | 20,33 | 0,83 |
| 312                   | Пюре картофельное_                           | 180             | 3,72                 | 5,76 | 24,6   | 164,76                                    | 0,17          | 21,84 |        |      | 44,41                        | 103,92 | 33,36 | 1,2  |
| 352,04                | Напиток "Витошка Лайт"_                      | 200             |                      |      | 16     | 65                                        | 0,4           | 21,4  | 152,35 | 3,82 |                              |        |       |      |
| 5                     | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,22                 | 0,3  | 14,45  | 66,54                                     | 0,12          | 0,06  |        |      | 15,54                        |        | 10,19 | 0,65 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                  | 30              | 3,41                 | 1,33 | 17,02  | 103,61                                    |               |       |        |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                              |                 | 28,51                | 15,7 | 112,75 | 681,05                                    |               |       | 207,28 | 3,82 | 156,56                       |        | 84,63 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                              |                 | 28,51                | 15,7 | 112,75 | 681,05                                    | 0,82          | 51,7  |        | 3,82 |                              | 324,74 |       | 3,86 |

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

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |     |        | Минеральные вещества<br>(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>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  |
| 54,15                 | Паста болоньезе с филе кур                           | 220             | 21,68                | 9,46  | 42,58  | 343,54                                    | 0,03          | 4,04   |     | 0,08   | 6                            | 23,49  | 16    | 0,34 |
| 1                     | Икра кабачковая_тк                                   | 100             | 2,8                  | 7,2   | 14,6   | 133,8                                     | 0,2           | 7      |     | 3,2    | 41                           | 37     | 15    | 0,8  |
| 388                   | Напиток из плодов шиповника                          | 200             | 0,68                 | 0,28  | 20,76  | 88,2                                      |               | 0,6    | 2   | 0,36   | 16                           | 16,6   | 20,4  | 0,6  |
| 5                     | Хлеб пшеничный                                       | 20              | 1,48                 | 0,2   | 9,63   | 44,36                                     | 0,08          | 0,04   |     |        | 10,36                        |        | 6,79  | 0,43 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                          | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                     |               |        |     |        |                              |        |       | 0,32 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                      |                 | 36,51                | 22,95 | 120,44 | 816,97                                    | 1             | 2      | 3,7 | 134,87 | 177                          | 69,22  | 1     |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                                      |                 | 36,51                | 22,95 | 120,44 | 816,97                                    | 0,36          | 169,7  |     | 3,7    | 6                            | 126,12 | 16    | 3,29 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 157                   | Солянка домашняя со сметаной   | 300/10          | 20,95                | 23,86 | 5,88  | 319,3                                     |               | 17,15 |    | 0,25 | 2                            | 49,01  | 2     | 0,99 |
| 265                   | Плов со свининой               | 240             | 18,85                | 19,31 | 29,76 | 367,99                                    | 0,11          | 1,47  |    |      | 16,27                        | 228,73 | 21,64 | 1,81 |
| 376                   | Чай с сахаром                  | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15    | 60                                        |               | 0,03  |    |      |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| 5                     | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,7                  | 0,5   | 24,07 | 110,9                                     | 0,2           | 0,1   |    |      | 25,9                         |        | 16,97 | 1,07 |
| 6                     | Хлеб ржаной                    | 40              | 4,55                 | 1,77  | 22,69 | 138,15                                    |               |       |    |      |                              |        |       | 0,64 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                |                 | 48,12                | 45,46 | 97,4  | 996,34                                    | 0,38          |       |    | 0,25 | 77,79                        |        | 66,19 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                |                 | 48,12                | 45,46 | 97,4  | 996,34                                    |               | 18,75 |    | 0,25 | 2                            | 280,54 | 2     | 4,79 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Всё)

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                           |                 |                      |       |        |                                           |               |      |    |      |                              |        |       |       |
| 021,01                | Суп-пюре из гороха_                       | 250             | 7,44                 | 4,55  | 16,6   | 148,5                                     |               | 4    |    |      | 47                           | 83     | 36    | 2     |
| 371                   | Гренки_                                   | 20              | 1,32                 | 0,12  | 8,72   | 41,36                                     |               |      |    |      |                              |        |       |       |
| 260                   | Гуляш свинина_                            | 60/60           | 14,51                | 38,36 | 3,95   | 420,49                                    | 1             | 3    |    | 0,07 | 8                            | 7,9    | 23    | 0,13  |
| 171                   | Каша гречневая рассыпчатая (2<br>вариант) | 180             | 13,85                | 14,97 | 62,38  | 438,08                                    |               |      |    | 1,43 |                              | 510,59 |       | 11,55 |
| 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                            | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08 |    |      | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86  |
| 6                     | Хлеб ржаной                               | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                                    |               |      |    |      |                              |        |       | 0,48  |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                           |                 | 44,01                | 59,91 | 156,79 | 1363,36                                   | 1             | 7    | 2  | 1,86 | 55                           | 302    | 380,9 | 13,62 |
| <b>Итого за день</b>  |                                           |                 | 44,01                | 59,91 | 156,79 | 1363,36                                   | 1,05          | 2,04 |    | 1,86 | 84,9                         | 535,09 | 59    | 3     |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Всё)

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                     |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |       |                              |        |       |      |
| 82,02                 | Борщ с капустой и картофелем на<br>курином бульоне_ | 250/10          | 2,54                 | 7,2   | 28,51  | 188,67                                    | 0,02          | 15,76 |       |       | 52,44                        | 57,58  | 27,54 | 1,3  |
| 274                   | Зразы рубленые из свинины_                          | 120             | 11,01                | 29,85 | 11,25  | 355,89                                    | 0,13          | 1,35  | 25,05 |       | 40,35                        | 124,47 | 18,09 | 0,72 |
| 309                   | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным   | 180             | 7,86                 | 8,34  | 43,87  | 281,82                                    |               |       |       |       |                              | 45,08  |       |      |
| 376                   | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                                        |               | 0,03  |       |       |                              | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| 5                     | Хлеб пшеничный                                      | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26  | 88,72                                     | 0,16          | 0,08  |       |       | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                         | 25              | 2,84                 | 1,11  | 14,18  | 86,34                                     |               |       |       |       |                              |        |       | 0,4  |
| 338                   | Фрукт свежий                                        | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                        |               |       |       |       |                              |        |       | 4,4  |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                     |                 | 28,08                | 47,72 | 151,67 | 1155,44                                   |               |       |       | 25,05 | 159,65                       |        | 80,21 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                                     |                 | 28,08                | 47,72 | 151,67 | 1155,44                                   | 0,57          | 37,22 | 25,05 |       |                              | 229,93 |       | 7,96 |

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

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |      | Минеральные вещества<br>(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>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                               | 300             | 29,14                | 33,86 | 93,26 | 751,16                                    | 0,26          | 9,86   | 42     |      | 54,16                        | 284,06 | 80,96 | 2,74 |
| 352,04                | Напиток "Витошка Лайт"                               | 200             |                      |       | 16    | 65                                        | 0,4           | 21,4   | 152,35 | 3,82 |                              |        |       |      |
| 5                     | Хлеб пшеничный                                       | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26 | 88,72                                     | 0,16          | 0,08   |        |      | 20,72                        |        | 13,58 | 0,86 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                          | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02 | 103,61                                    |               |        |        |      |                              |        |       | 0,48 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                      |                 | 44,57                | 41,46 | 171,2 | 1173,03                                   |               |        | 194,35 | 3,89 | 142,12                       |        | 120,4 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                                      |                 | 44,57                | 41,46 | 171,2 | 1173,03                                   | 0,88          | 219,75 |        | 3,89 |                              | 342,52 |       | 5,03 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |     | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                             |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |     |                              |        |        |      |
| 96,02                 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250/10          | 4,36                 | 4,01  | 37,28  | 170,36                                    | 0,07          | 6,54  |    |     | 22,71                        | 44,09  | 18,83  | 0,7  |
| 279                   | Тефтели 2-й вариант /свин/                  | 70/35           | 12,03                | 27,83 | 20,06  | 385,46                                    | 0,36          | 1,58  | 28 |     | 37,37                        | 147,81 | 29,91  | 1,56 |
| 71                    | Огурец свежий порционный                    | 100             | 0,7                  | 0,1   | 1,9    | 12                                        | 0,1           | 10    |    | 0,2 | 23                           | 42     | 14     | 0,6  |
| 312                   | Пюре картофельное                           | 180             | 3,72                 | 5,76  | 24,6   | 164,76                                    | 0,17          | 21,84 |    |     | 44,41                        | 103,92 | 33,36  | 1,2  |
| 377                   | Чай с лимоном                               | 200/7           | 0,13                 | 0,02  | 14,69  | 59,9                                      |               | 2,73  |    |     | 13,72                        | 4,25   | 2,32   | 0,35 |
| 5                     | Хлеб пшеничный                              | 20              | 1,48                 | 0,2   | 9,63   | 44,36                                     | 0,08          | 0,04  |    |     | 10,36                        |        | 6,79   | 0,43 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                 | 20              | 2,27                 | 0,89  | 11,35  | 69,07                                     |               |       |    |     |                              |        |        | 0,32 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                             |                 | 24,69                | 38,81 | 119,51 | 905,91                                    |               |       | 28 | 0,2 | 157,22                       |        | 106,49 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                             |                 | 24,69                | 38,81 | 119,51 | 905,91                                    |               | 42,73 | 28 | 0,2 |                              | 342,07 |        | 5,16 |

ства

Fe

15

1,3

0,72

0,28

0,86

0,4

4,4

7,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: пятница  
 Неделя: 2

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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                             |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 103,03                | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 300             | 3,18                 | 3,34  | 29,08  | 206,4                                | 0,12          | 19,8  |    | 0,17 | 15,96                        | 65,76  | 26,94  | 1    |
| 44,03                 | Каша "Царская" с филе кур                                   | 280             | 29,64                | 22,1  | 122,34 | 944,72                               | 1             | 3     |    | 2,11 |                              | 720,18 |        | 15,7 |
| 54,09                 | Компот из клубники                                          | 200             | 0,2                  | 1     | 7,4    | 39                                   |               | 16    | 30 |      | 4                            | 1,6    | 5,2    | 0,26 |
| 5                     | Хлеб пшеничный                                              | 40              | 2,96                 | 0,4   | 19,26  | 88,72                                | 0,16          | 0,08  |    |      | 20,72                        |        | 13,58  | 0,86 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                                 | 30              | 3,41                 | 1,33  | 17,02  | 103,61                               |               |       |    |      |                              |        |        | 0,48 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                             |                 | 39,39                | 28,17 | 195,1  | 1382,45                              | 1             | 3     | 30 | 2,28 | 121,95                       |        | 519,38 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                                             |                 | 39,39                | 28,17 | 195,1  | 1382,45                              | 1             | 43,16 | 30 | 2,28 |                              | 787,54 |        | 18,3 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_25

День: суббота  
 Неделя: 2

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

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>             |                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |       |                              |       |        |       |
| 43 457                   | Суп-лапша домашняя с филе куриным              | 250             | 3,52                 | 3,49   | 32,48   | 230,4                                | 1,09          | 22,08 |        | 2,64  |                              | 7,84  |        | 1,16  |
| 255                      | Печень по-строгановски                         | 70/70           | 18,59                | 15,74  | 4,96    | 259                                  |               | 1,4   | 37,77  |       |                              | 35,74 |        | 0,11  |
| 309                      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180             | 7,86                 | 8,34   | 43,87   | 281,82                               |               |       |        |       |                              | 45,08 |        |       |
| 376                      | Чай с сахаром                                  | 200             | 0,07                 | 0,02   | 15      | 60                                   |               | 0,03  |        |       |                              | 2,8   | 1,4    | 0,28  |
| 5                        | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,96                 | 0,4    | 19,26   | 88,72                                | 0,16          | 0,08  |        |       | 20,72                        |       | 13,58  | 0,86  |
| 6                        | Хлеб ржаной                                    | 30              | 3,41                 | 1,33   | 17,02   | 103,61                               |               |       |        |       |                              |       |        | 0,48  |
| <b>Итого за Обед.</b>    |                                                |                 | 36,41                | 29,32  | 132,59  | 1023,55                              |               |       |        | 2,64  | 73,24                        |       | 22,2   |       |
| <b>Итого за день</b>     |                                                |                 | 36,41                | 29,32  | 132,59  | 1023,55                              | 1,49          | 23,59 | 37,77  | 2,64  |                              | 91,46 |        | 2,89  |
| <b>Среднее за период</b> |                                                |                 | 36,15                | 39,52  | 142,99  | 1090,76                              |               | 2     | 51,09  | 2,02  | 11                           | 68    | 163,2  | 7,51  |
| <b>Итого за период</b>   |                                                |                 | 433,82               | 474,23 | 1715,82 | 13089,1                              | 4             | 20    | 613,09 | 24,28 | 133                          | 818   | 958,34 | 90,06 |

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_



ООО «Комбинат школьного  
 питания №1»  
 Всего прошито, пронумеровано и  
 скреплено печатью  
 10 (Десять) листов  
 /Розенбах. Е.О./