

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 22

Утверждаю:
И.Е. Розенбах Е.О.

 / Т.Г. Широких /

/ Е.О.Розенбах /

« 13 »  2024г.

 2024г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков для учащихся возрасте
7-11 лет, горячих завтраков и обедов
для учащихся 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

ацион: 1-4_Серов_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Итого за Завтрак			26,56	30,91	89,54	739,49	0,4				567,78		61,01	
Итого за день			26,56	30,91	89,54	739,49		1,76	104			331,5		2,05

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

ацион: 1-4_Серов_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	90	6,68	18,12	6,82	216,21	0,07	0,82	15,19		24,5	75,62	10,99	0,43
	Икра кабачковая_тк	30	0,83	2,16	4,37	40,14	0,05	2,1		0,95	12,3	11,1	4,5	0,23
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			20,65	26,93	105,38	739,26			15,19	0,95	96,51		64,5	
Итого за день			20,65	26,93	105,38	739,26		23,06	15,19	0,95		182,03		3,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Примерн

ацион: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ реп.	Пр
			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	1	
Завтрак																
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88	223	Заг
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8				Мо
338	Фрукт свежий	1													1	Ма
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46	376	Ча
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12	5	Хл
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35	6	Хл
Итого за Завтрак			19,2	16,48	97,69	611,31	0,45				191,01		27,33		Итого за д	
Итого за день			19,2	16,48	97,69	611,31		2,87	100			81,05		2,81	Итого за д	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Примерн

ацион: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ реп.	Пр
			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	1	
Завтрак																
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,6	1,05		250,89		1,05	73,01	Ка
312	Пюре картофельное_	150	3,07	4,8	20,47	137,27	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,97	15	Сь
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	14	Ма
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94	379	Ко
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12	5	Хл
Итого за Завтрак			27,78	22,1	92,77	714,37	0,51			1,05	164,47		99,44		6	Хл
Итого за день			27,78	22,1	92,77	714,37		18,41	18,6	1,05		340,29		4,36	Итого за д	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																
ацион: 1-4_Серов_24																
День: пятница																
Неделя: 1																
Сезон: 01.01-12.31 (Все)																
Возраст: 7-11 лет																
Вещества		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
г	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
	0,88	223	Запеканка из творога_	150	23,67	15,66	25,02	348,45					194	276	32	1
			Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
		1	Манник	90	5,76	7,2	45,18	270	0,09	0,09	11,79	0,45	32,22	30,96	6,12	0,72
17	1,46	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	0,12	5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
32	0,35	6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
33		Итого за Завтрак			35,86	29,52	128,48	926,05				0,49	194	276	31,27	1
	2,81	Итого за день			35,86	29,52	128,48	926,05	0,3	0,41	20,19	0,49	122,1	77,56	32	2,13

4.3590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																
ацион: 1-4_Серов_24																
День: понедельник																
Неделя: 2																
Сезон: 01.01-12.31 (Все)																
Возраст: 7-11 лет																
г	Fe	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
	1,05	73,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
8	0,97	15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
4	0,28	14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
22	1,94	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	0,12	5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
14		6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
	4,36	Итого за Завтрак			24	35,51	89,68	770,49	0,38				468,98		55,51	
		Итого за день			24	35,51	89,68	770,49		1,68	103			273		1,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Примерн

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

рацион: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ реп.	П
			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	1	
Завтрак																
274	Эсэзы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48	Завтрак	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31			234 Би	
330	Соус сметанный_	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2		205 Ри	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1	389 Со	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46	5 Хл	
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12	6 Хл	
Итого за Завтрак			21,16	30,65	103,17	766,34			16,88		86,93	14	61,22		Итого за :	
Итого за день			21,16	30,65	103,17	766,34		21,05	16,88		18	179,33	2	3,06	Примерн	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Примерн

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

рацион: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ реп.	П
			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	1	
Завтрак																
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88	Завтрак	
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19	637 Аз	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	388 Ко	
338	Фрукт свежий	1													5 Хл	
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18	6 Хл	
Итого за Завтрак			17,1	24,13	82,89	618,13	0,27				457,71		25,59		Итого за :	
Итого за день			17,1	24,13	82,89	618,13		0,3	143,04			235,52		2,53	Примерн	

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

ацион: 1-4_Серов_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

г	Fe	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	0,46	Завтрак														
		234	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	90	15,29	5,27	7,21	137,92		0,61	14,77			99,36		
		205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
2		389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
4	1	5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
17	1,46	6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
	0,12	того за Завтрак			27,47	13,37	115,13	684,71	0,5				95,73		49,43	
22		того за день			27,47	13,37	115,13	684,71		23,47	14,77			214,26		2,64
2	3,06															

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

ацион: 1-4_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

г	Fe	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	15	Завтрак														
		637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,51	10,05	5,25	188,85		1			33	220	35	3
	0,88	388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
		5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
93	1,19	6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
		того за Завтрак			26,41	11,19	82,23	535,85		1	2	0,36	33	220	45,83	2,24
4	0,28	того за день			26,41	11,19	82,23	535,85	0,29	0,74		0,36	58,72	16,6	35	3
		среднее за период			24,62	24,08	98,7	710,6	0,43			0,29	230,99	51	52,11	
	0,18	того за период			246,19	240,79	986,96	7106	4,26	1		2,85	2309,94	510	521,13	4
59																
	2,53															

Составил

Калькулятор5

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Диет. рацион: 5-11_Серов_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
71	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
79	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	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			32,51	48,06	107,5	986,71	0,95	2,64		1,06	195,85	193	285,8	1
Итого за день			32,51	48,06	107,5	986,71	1	3		1,06	7	461,66	20	10,05

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Диет. рацион: 5-11_Серов_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
74	Зразы рубленые из свинины	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
109	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Икра кабачковая_тук	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
189	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			25,77	32,58	132,64	917,36			16,88	1,9	126,75		78,69	
Итого за день			25,77	32,58	132,64	917,36		25,29	16,88	1,9		207,79		4,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,01	Биточек (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,5
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		30
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,9
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28	2,9
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,5
Итого за Завтрак			28,02	40,47	149,84	1067,94	0,7				136,09	139	51,88	4
Итого за день			28,02	40,47	149,84	1067,94		6,22			7	65,33	16	3,5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,67	1,17		278,77		1,5
312	Пюре картофельное_	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,7
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				5
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,5
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,3
338	Фрукт свежий	1												0,01
Итого за Завтрак			28,36	24,62	94,68	753,12	0,76	20		3,52	167,81		99,68	3,8
Итого за день			28,36	24,62	94,68	753,12	0,76	21,98	150,67	3,52		382,69		3,8

имерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
ион: 5-11_Серов_24

День: пятница
Неделя: 1

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

Mg	Fц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	0	Завтрак													
	0,0	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
2,32	0,1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
40,28	2,3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
51,88	0,5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
16	3,5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
		Итого за Завтрак		29,17	44,32	99,5	908,65	0,54	2,64		0,05	177,27	193	41,05	1
		Итого за день		29,17	44,32	99,5	908,65	1	3		0,05	7	134,53	20	1,82

имерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
ион: 5-11_Серов_24

День: суббота
Неделя: 1

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

Mg	Fц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1,0	Завтрак													
33,36	1,0	Плов со свининой	280	30,8	31,52	48,6	601,04	0,16	2,4			26,53	373,62	35,38	2,96
	0,0	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
24,17	1,0	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
	0,0	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
		Итого за Завтрак		40,01	32,72	123,16	938,24					81,57		70,26	
39,68		Итого за день		40,01	32,72	123,16	938,24		2,61				376,42		5,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Иммерн
цион: 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88							
Итого за Завтрак			34,33	46,04	138,63	1095,71	1,1	1,46		1,06	98,55	193	290,15
Итого за день			34,33	46,04	138,63	1095,71	1	3		1,06	7	374,46	20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Иммерн
цион:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,5
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,7
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		8,1
330	Соус сметанный_	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	0,2
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1,1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,1
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,1
Итого за Завтрак			22,95	31,91	111,16	817,48		31,05	16,88	0,2	110,91	14	75,22	3,6
Итого за день			22,95	31,91	111,16	817,48			16,88	0,2	18	227,59	2	3,6

Дневник: 5-11_Серов_24 День: среда

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Мг		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	0	Завтрак													
	8,31	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,16	33,84	93,24	751,12	0,24	9,82	42		54,16	284,02	80,92	2,76
	76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
1,4	0,5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
40,28	2,5	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	16,1	77								0,21
	0	Итого за Завтрак		38,72	35,09	170,1	1099,32			42		110,16		116,01	
290,15		Итого за день		38,72	35,09	170,1	1099,32		10,03	42			286,82		5,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

номерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Формат: 5-11_Серов_24 День: четверг

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
637	Азу по-татарски (свинина)_	280	21,6	11,72	6,12	220,32		2			38	257	41
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66							
Итого за Завтрак			31,26	13,08	94,54	620,12		2	2	0,36	38	257	53,88
Итого за день			31,26	13,08	94,54	620,12	0,37	0,78		0,36	71,04	16,6	41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14
255	Печень по-строгановски_	50/50	13,27	11,24	3,54	185		1	26,97			25,52	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44							
Итого за Завтрак			27,27	19,17	100,52	694,25		11,17	26,97	0,2	94,81		42,03
Итого за день			27,27	19,17	100,52	694,25			26,97	0,2		107,89	
Среднее за период			30,56	31,95	119,67	883,3	0,67	10,22		0,7	122,53	82	102,67
Итого за период			366,73	383,37	1436,01	10599,55	8,07	122,68		8,35	1470,4	989	231,98

Составил

Калькулятор5_

Утвердил



дион: 5-11 Серов обед 24

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Доклад: 5-11_Серов_обед 24

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

14		Неделя: 1					Возраст: 12 лет и старше								
2	7	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1,4	0,1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
24,17	1,2	Бед.													
	0,1	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
42,03	2,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,13	6,04	23,91	158,24	0,02	13,22			43,98	48,29	23,1	1,09
102,67	3,66	Бифштекс рубленый (свин.)_	100	22,31	17,87	0,4	247					12		29	
231,98	10,9	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	3,89	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6		Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
того за Обед.				39,37	31,82	126,49	939,29		43,36		0,2	127,67	244	86,11	4
того за день				39,37	31,82	126,49	939,29				0,2	12	191,86	29	4,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	25,11	0,8
268,01	Биточек (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,1
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,4
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,1
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			26,48	43,08	158,99	1173,25		22,45	2	0,57	124,74	139	78,12	2,3
Итого за день			26,48	43,08	158,99	1173,25			2	0,57	7	138,89	16	3,9

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,8
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,67	1,17		278,77		1,1
312	Пюре картофельное_	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,1
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,5
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,1
Итого за Обед.			34,47	28,3	141,99	970,8		20	150,67	3,52	201,1		123,94	
Итого за день			34,47	28,3	141,99	970,8	0,91	27,5		3,52		419,67		5,62

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

ион: 5-11_Серов_обед_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Мг	Fe	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25,11	0,5	Бед.													
16	0,2	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
20,4	0,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,68		23	8,52	8	1,5
24,17	1,5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	0,1	Кеос "Творожный"	75	7,14	12,65	40,23	300,42								
78,12	2,9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
16	3,5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
3/2.4.3590		Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
		Итого за Обед.		47,89	43,49	192,88	1321,27		1	12,68	0,09	149,38		59,75	2
		Итого за день		47,89	43,49	192,88	1321,27		160,39	12,68	0,09	23	96,68	8	4,73

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

ион: 5-11_Серов_обед_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Мг	Fe	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15,79	0,5	Бед.													
33,36	1,5	Суп картофельный с бобовыми	250	0,68	0,68	2,08	18,55		0,3				11,01		0,26
	0,1	Гренки	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
32,22	1,5	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
	0,1	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
123,94	5,5	Сыр (порциями)	25	6,6	6,65		87,65	0,05	0,2	52,5		250	150	13,75	0,2
5,62		Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
		Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
		Итого за Обед.		37,94	52,83	126,34	1128,65	1,31	23		3,41	325,4	193	290	1
		Итого за день		37,94	52,83	126,34	1128,65	1,31	1,84	182,5	3,41	7	532,67	20	10,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,13	6,04	23,91	158,24	0,02	13,22			43,98	48,29	23,1
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88							
Итого за Обед.			29,4	34,72	165,75	1082,12		44,36	16,88	0,2	183,37		115,27
Итого за день			29,4	34,72	165,75	1082,12			16,88	0,2		275,88	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,22	31,58	87,02	701,05	0,22	9,17	39,2		50,55	265,09	75,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66							
338	Фрукт свежий	1											
Итого за Обед.			44,62	37,77	200,11	1249,05			39,2	0,09	157,14		130,36
Итого за день			44,62	37,77	200,11	1249,05		168,86	39,2	0,09		315,68	

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)																	
Ион: 5-11_Серов_обед_24																	
День: четверг																	
Сезон: 01.01-12.31 (Все)																	
Неделя: 2																	
Возраст: 12 лет и старше																	
Иные вещества (мг)		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
Mg	Р			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Бед.																	
29	23,1	1	2	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59	
12	12,21	0	4	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	100	16,99	5,86	8,01	153,24		0,68	16,41		110,4			
17		0	5	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26		23,29	61,08			
		0	6	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20		14	64	24	1	
	24		7	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14		36,96		24,17	1,46	
	40,28	2	8	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66							0,18	
		0	9	Фрукт свежий	1												
	115,27		Итого за Обед.			33,58	18,75	155,12	890,43			16,41		120,84		65,22	
38		5	Итого за день			33,58	18,75	155,12	890,43		29,56	16,41			272,46		3,23
2.3/2.4.3590																	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)															
Ион: 5-11_Серов_обед_24															
День: пятница															
Сезон: 01.01-12.31 (Все)															
Неделя: 2															
Возраст: 12 лет и старше															
Иные веществ (мг)		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Mg				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Бед.															
3	20,08	0	30	0,33	0,06	1,14	6,6		5			3	5	4	
9	75,53	2	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
	1,27	0	280	21,6	11,72	6,12	220,32		2			38	257	41	4
	32,22	1	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
		0	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
		0	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
	130,36			32,48	15,7	108,47	745,92		7	2	0,5	41	262	68,28	3,07
8		5		32,48	15,7	108,47	745,92	0,39	17,24		0,5	72,02	71,4	45	4
				36,99	36,24	152,65	1077,71	0,78	5		0,97	190,36	103	132,23	1
				369,93	362,36	1526,53	10777,09	7,78	54		9,67	903,56	1031	322,29	14

Составил

Калькулятор5

Утвердил

