

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 9



/ Е.А.Чернов /

«01» февраля 2020г.

Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания №1»



/ Е.О.Розенбах /

«01» февраля 2020г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков для учащихся в возрасте 7-10 лет
и горячих обедов для учащихся в возрасте
11 лет и старше
МБОУ СОШ №9**

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 приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая ттк	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,04	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
243	Сосиски, сардельки отварные_100/5	100/5	21	27,49	55,59	358,24								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,07			10,16		14,63	1,03
Итого за Завтрак			34,68	40,29	131,24	900,13				1,55				
Итого за день			34,68	40,29	131,24	900,13				1,55				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7	Бутерброды горячие с сыром	60/30/10	11,18	16,67	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	1,74	2,24	7,42	36,98	0,01	0,13	6,58		15,73	18,9	4,39	0,07
382	Какао с молоком*	200	3,77	3,2	26,74	150,8								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,07			10,16		14,63	1,03
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
Итого за Завтрак			24,97	27,67	83,34	660,58								
Итого за день			24,97	27,67	83,34	660,58								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Кукуруза консервированная	40	1,14	0,24	3,96	23,12	0,16			0,56	13,6	120,4	41,6	1,52
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Завтрак			17,78	25,62	69,9	522,82				0,56				
Итого за день			17,78	25,62	69,9	522,82				0,56				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Зеленый горошек	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,04	1,2	3,72	1,26	0,04
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)	80	14,4	14,4	2,08	232,8				0,91				
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
295	Чай "Смородина"	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Завтрак			25,71	20,73	100,07	698,84				0,95				
Итого за день			25,71	20,73	100,07	698,84				0,95				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
223,06	Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/20	130/20	38,3	48,62	103,17	374,4				0,23				
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак			46,1	62,04	134,3	649,62				0,23				
Итого за день			46,1	62,04	134,3	649,62				0,23				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
292	Бигус с цыпленком-бройлером	80/150	9,09	8,07	8,99	144,97	0,09	5,82	20,98		39,49	76,75		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			17,3	14,13	39,34	352,33	0,21	7,25	41,98		272,89	226,75	30,47	0,98
Итого за день			17,3	14,13	39,34	352,33	0,21	7,25	41,98		272,89	226,75	30,47	0,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая_тук	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,04	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
243	Сосиски, сардельки отварные_100/5	100/5	21	27,49	55,59	358,24								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,07			10,16		14,63	1,03
Итого за Завтрак			34,68	40,29	131,24	900,13				1,55				
Итого за день			34,68	40,29	131,24	900,13				1,55				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7,03	Бутерброды горячие с сыром 50/20/5	50/20/5	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
295	Чай "Смородина"	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Завтрак			27,12	42,17	97,09	812,2								
Итого за день			27,12	42,17	97,09	812,2								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
295	Котлеты рубленые из бройлер- цыплят	100	20	23	47,6	388		1			6		8	1
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			31,57	39,85	171,25	1056,7		1		0,25	6		8	1
Итого за день			31,57	39,85	171,25	1056,7		1		0,25	6		8	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
288	Курица отварная	100	16,98	16,15	14,62	241,54	0,04	2			13		18	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	12,56	10,45	67,92	415,99				0,89				
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Завтрак			40,25	36,53	136,74	1003,53		2		0,89	13		18	2
Итого за день			40,25	36,53	136,74	1003,53		2		0,89	13		18	2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 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														
	Помидоры порционные	40	0,48	0,08	1,52	9,6		10			6	10	8	
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	161	17	1
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6								
Итого за Завтрак			21,72	37,44	113,78	825,96	0,32	19,31		0,04	54,91	95,2	50,85	2,74
Итого за день			21,72	37,44	113,78	825,96	0,32	19,31		0,04	54,91	95,2	50,85	2,74

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4_Серов_2020/2021

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 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														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
284	Омлет натуральный	180	16,49	28,72	23,2	342,84	0,13	0,29			118,71	259,99	18,56	3,05
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Завтрак			28,71	37,23	68,12	644,96	0,28	0,91	52		460,19	466,55	60,72	4,57
Итого за день			28,71	37,23	68,12	644,96	0,28	0,91	52		460,19	466,55	60,72	4,57
Среднее за период			29,22	35,33	106,37	752,32				0,5	3	14	4	
Итого за период			350,59	423,99	1276,41	9027,8	15			6,02	31	171	51	4

Составил  Зам. гл. бух

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Икра кабачковая_ттк	20	0,38	1,78	1,54	23,8	0,02	1,4		0,62	8,2	7,4	3	0,14
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216								
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
243	Сосиски, сардельки отварные_100/5	100/5	21	27,49	55,59	358,24								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			40,86	46,42	235,99	1243,13				0,62				
Итого за день			40,86	46,42	235,99	1243,13				0,62				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
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
288	Курица отварная	100	16,98	16,15	14,62	241,54	0,04	2			13		18	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	12,56	10,45	67,92	415,99				0,89				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,25	1,55	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			38,08	31,64	176,01	1128,73		2		1,16	13		18	2
Итого за день			38,08	31,64	176,01	1128,73		2		1,16	13		18	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Кукуруза консервированная	20	0,57	0,12	1,98	11,56	0,08			0,28	6,8	60,2	20,8	0,76
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,21	31,59	87,03	701,01	0,23	9,1	39,2		50,49	265,02	75,51	2,57
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
Итого за Обед			33,38	38,08	168,02	1097,67				0,64				
Итого за день			33,38	38,08	168,02	1097,67				0,64				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Зеленый горошек	20	1,32		3,08	17,84		0,2		0,01	0,4	1,24	0,42	0,01
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)	100	18	18	2,6	291				1,14				
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
352	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
Итого за Обед			31,98	30,61	166,68	1035,35		3		1,15	15	9	5	
Итого за день			31,98	30,61	166,68	1035,35		3		1,15	15	9	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 11и 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
Обед														
	Огурец порционный	30	0,24	0,06	0,78	4,2	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20	180/20	53,04	67,32	57,12	518,4								
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
Итого за Обед			64,75	73,8	139,12	917,9				0,51				
Итого за день			64,75	73,8	139,12	917,9				0,51				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 11и 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
Обед														
	Помидоры порционные	30	0,36	0,06	1,14	7,2		8			4	8	6	
274	Зразы рубленные (свин.)	100	11,74	22,74	16,56	317,16	0,06	1,34	24,94		40,28	124,28	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные	200	7,32	6	35,2	303,32								
101,07	Суп картофельный с крупой "Геркулес" на курином бульоне	250/10	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25			464,15	55,97	22,78	0,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,25	1,55	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			25,29	33,19	123,35	957,63	0,34	11,13	24,94	0,03	521,67	223,48	54,33	2,75
Итого за день			25,29	33,19	123,35	957,63	0,34	11,13	24,94	0,03	521,67	223,48	54,33	2,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и 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
Обед														
	Икра кабачковая ттк	70	1,33	6,23	5,39	83,3	0,06	4,9		2,17	28,7	25,9	10,5	0,49
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216								
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
243	Сосиски, сардельки отварные_100/5	100/5	21	27,49	55,59	358,24								
309	Макаронные изделия отварные	200	7,32	6	35,2	303,32								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,25	1,55	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			43,04	51,28	242,85	1316,06				2,2				
Итого за день			43,04	51,28	242,85	1316,06				2,2				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и 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
Обед														
	Огурец порционный	30	0,24	0,06	0,78	4,2	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
288	Курица отварная	100	16,98	16,15	14,62	241,54	0,04	2			13		18	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	12,56	10,45	67,92	415,99				0,89				
352	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
Итого за Обед			34,8	32,93	157,19	1024,03		5		0,95	28	9	23	2
Итого за день			34,8	32,93	157,19	1024,03		5		0,95	28	9	23	2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Кукуруза консервированная	20	0,57	0,12	1,98	11,56	0,08			0,28	6,8	60,2	20,8	0,76
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388		1			6		8	1
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
Итого за Обед			36,36	35,24	193,68	1101,86		1		0,98	6		8	1
Итого за день			36,36	35,24	193,68	1101,86		1		0,98	6		8	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Зеленый горошек	20	1,32		3,08	17,84		0,2		0,01	0,4	1,24	0,42	0,01
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26				1,14				
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
Итого за Обед			30,3	24,71	178,52	975,41				1,51				
Итого за день			30,3	24,71	178,52	975,41				1,51				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 11и 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														
	Помидоры порционные	50	0,59	0,1	1,9	12		13			7	13	10	
99,02	Суп из овощей на курином бульоне	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	0,06	9,88			33,19	469,29	19,76	0,74
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,74	22,74	16,56	317,16	0,06	1,34	24,94		40,28	124,28	18,06	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,25	1,55	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	74,9								
Итого за Обед			26,16	35,3	129,29	995,77	0,35	12,79	24,94	0,03	95,29	632,63	58,83	3,14
Итого за день			26,16	35,3	129,29	995,77	0,35	12,79	24,94	0,03	95,29	632,63	58,83	3,14

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_2020/2021

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 11и 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														
	Огурец порционный	30	0,24	0,06	0,78	4,2	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
284	Омлет натуральный	200	18,32	31,91	25,78	380,93	0,14	0,32			131,9	288,88	20,62	3,39
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,53	2,29	20	114,03	0,15	24		0,18	27,83	77,68	33,18	1,21
352	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
Итого за Обед			24,38	35,65	101,13	733,66		3		0,24	15	9	5	
Итого за день			24,38	35,65	101,13	733,66		3		0,24	15	9	5	
Среднее за период			35,78	39,07	167,65	1043,93		3		0,84	7	4	6	
Итого за период			429,38	468,85	2011,83	12527,2		35		10,02	88	48	75	5

Составил

Зам. гл. буха

Утвердил

М.П.

