

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 и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями в
возрасте 7-10 лет, 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 приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	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
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
174	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								
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
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			26,45	32,66	114,61	729,96								
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	200	4,4	7,2	52,9	172,8								
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
243	Сосиски, сардельки отварные 80/5	80/5	17	24	45	290								
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								
449	Турбинка с повидлом	50	0,06	0,21	0,42	3,84			0,14	0,01	0,18	0,56	0,21	0,01
Итого за Обед			35,82	41,34	212,59	1135,53				0,63				
Итого за день			62,27	74	327,2	1865,49				0,63				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	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
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	9,5		128	117,86	18	0,64
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			21,71	25,74	88,32	648,13	0,24	1,72	172,08		608,98	464,38	71,43	2,5
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
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
288	Курица отварная	100	16,98	16,15	14,62	241,54	0,04	2			13		18	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	10,46	8,71	56,6	346,66				0,74				
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	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								
412	Пицца с сыром Школьная	60	7,28	7,88	23,09	193,66	0,09	0,29	7,08	0,02	13,84	44,87	14,89	0,76
Итого за Обед			40,33	36,43	167,92	1145,16		2		0,96	13		18	2
Итого за день			62,04	62,17	256,24	1793,29		2		0,96	13		18	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

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	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	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
Итого за Завтрак			21,12	29,9	46,34	474,42	0,19	0,47	42		305,27	339,46	37	3,63
Обед														
	Кукуруза консервированная	30	0,86	0,18	2,97	17,34	0,12			0,42	10,2	90,3	31,2	1,14
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
291	Плов из бройлер-цыплят	230	22,35	25,95	71,49	575,83	0,19	7,48	32,2		41,48	217,7	62,02	2,11
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	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								
413	Пицца школьная, 2 вариант	100	9,89	16,25	28,33	299	0,13	0,19	34,33		98,29	128,03	25,93	128,03
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			38,82	49,41	189,26	1319,97				0,42				
Итого за день			59,94	79,31	235,6	1794,39				0,42				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

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	Ca	P	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
44	Каша "Царская" с курицей	230	14,05	10,47	57,98	447,7		1		0,99				
295	Чай "Смородина"	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за Завтрак			16,68	18,55	90,11	659,2		1		0,99				
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	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
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
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								
	Слойка с сыром	75	7	12	35	281								
Итого за Обед			33,67	37,01	182,19	1170,54		3		0,92	15	9	5	
Итого за день			50,35	55,56	272,3	1829,74		4		1,91	15	9	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

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														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
14	Масло (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33			20		1,2	1,5		0,01
223,06	Залепок 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
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
Итого за Завтрак			47,72	58,82	142,24	656,12				0,23				
Обед														
	Огурец порционный	40	0,32	0,08	1,04	5,6	0,04	4		0,08	9,2	16,8	5,6	0,24
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,58	16,23	0,65
295	Котлеты рубленные из бройлер- цыплят	100	20	23	47,6	388		1			6		8	1
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
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								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			34,73	34,1	197,72	1112,19		1		0,72	6		8	1
Итого за день			82,45	92,92	339,96	1768,31		1		0,95	6		8	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

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)	30	7,92	7,98		103,08	0,05	0,24	63		300	180	16,5	0,24
174	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								
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	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,07			10,16		14,63	1,03
Итого за Завтрак			26,97	25,29	98,59	602,67								
Обед														
	Помидоры порционные	50	0,59	0,1	1,9	12		13			7	13	10	
101,02	Суп картофельный с крупой "Геркулес"	200/10	1,6	2,19	9,78	69,26	0,07	6,66			374,89	45,21	18,4	0,71
274	Зразы рубленные (свин.)	80	9,39	18,19	13,25	253,73	0,05	1,07	19,95		32,22	99,42	14,45	0,54
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49								
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			20,96	26,66	109,67	806,68	0,29	9,27	19,95	0,03	422,73	177,44	46,34	2,44
Итого за день			47,93	51,95	208,26	1409,35		13		0,03	7	13	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,02
265	Плов (свин.)	230	25,3	25,88	39,91	493,72	0,12	1,96			21,82	306,88	29,07	2,42
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			34,22	29,07	89,45	753,88	0,24	2,72	10	0,02	163,9	395,3	60,86	3,8
Обед														
	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
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								
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	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			40,27	48,36	222,31	1198,43				1,55				
Итого за день			74,49	77,43	311,76	1952,31				1,57				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

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	Ca	P	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
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
289	Рагу из птицы с овощами 80/150	80/150	12,16	11,35	14,72	210,15	0,07	10,97	14,13		35,64	104,78		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	9,5		128	117,86	18	0,64
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			25,92	28,04	70,33	635,77	0,31	11,56	65,63		415,71	342,64	44,77	2,39
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	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
288	Курица отварная	100	16,98	16,15	14,62	241,54	0,04	2			13		18	2
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	10,46	8,71	56,6	346,66				0,74				
352	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15	9	5	
	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								
420	Сосиска запеченная в тесте (2 вариант)	60/50	5,38	4,09	31,63	185,03	0,11		5,42		14,73	56,67	19,04	0,98
Итого за Обед			38,39	34,61	178,68	1137,85		5		0,8	28	9	23	2
Итого за день			64,31	62,65	249,01	1773,62		5		0,8	28	9	23	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

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														
292	Бигус с сосисками	230	25,76	28,37	84,33	144,98	0,08	3,07	20,98		39,48	2,3	19,63	
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
Итого за Завтрак			27,86	29,02	111,33	264,98	0,13	3,14	20,98		45,83	5,1	30,17	0,92
Обед														
	Кукуруза консервированная	30	0,86	0,18	2,97	17,34	0,12			0,42	10,2	90,3	31,2	1,14
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,58	16,23	0,65
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80	16	18,4	38,08	310,4		1			5		6	
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,07			10,16		14,63	1,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			35,88	34,55	212,28	1191,65		1		0,74	5		6	
Итого за день			63,74	63,57	323,61	1456,63		1		0,74	5		6	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

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														
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
212	Омлет с сосисками	150	15,79	30,45	2,72	347,14	0,15	0,21	288,43		95,57	245,57		
295	Чай "Смородина"	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			29,18	47,74	60,42	786,14	0,3	11,07	414,43		395,02	442,59	30,44	2
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	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
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	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								
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,48	322,77	0,16	0,48	11,8	0,03	23,07	74,78	24,82	1,27
Итого за Обед			41,18	36,74	200,99	1216,88				1,21				
Итого за день			70,36	84,48	261,41	2003,02				1,21				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая ттк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,03	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
44	Каша "Царская" с курицей	230	14,05	10,47	57,98	447,7		1		0,99				
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	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			19,75	16,62	93,98	668,7		1		2,23				
Обед														
	Помидоры порционные	30	0,36	0,06	1,14	7,2		8			4	8	6	
99,02	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	0,05	7,98			26,81	379,04	15,96	0,6
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								
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								
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
Итого за Обед			23,78	33,53	139,25	1020,42	0,27	9,96	26,94	0,36	96,01	557,43	64,6	2,61
Итого за день			43,53	50,15	233,23	1689,12		9		2,59	4	8	6	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20/21

День: суббота

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,05	0,24	63		300	180	16,5	0,24
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77								
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	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			29,8	31,76	75,04	575,85								
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
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,02	1,83	16	91,22	0,12	19,2		0,14	22,26	62,14	26,54	0,97
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
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			19,29	27,21	90,69	615,62		3		0,2	15	9	5	
Итого за день			49,09	58,97	165,73	1191,47		3		0,2	15	9	5	
Среднее за период			60,88	67,76	265,36	1710,56		3		1	8	4	7	
Итого за период			730,5	813,16	3184,31	20526,74		38		12,01	93	48	81	5

Составил

Зам. гл. бух

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

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	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
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,05	0,24	63		300	180	16,5	0,24
174	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								
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
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			29,09	35,32	114,61	764,32								
Обед														
	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
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								
449	Турбинка с повидлом	50	0,06	0,21	0,42	3,84			0,14	0,01	0,18	0,56	0,21	0,01
Итого за Обед			41,49	49,3	238,72	1282,67				1,56				
Итого за день			70,58	84,62	353,33	2046,99				1,56				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

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	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
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	9,5		128	117,86	18	0,64
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			21,71	25,74	88,32	648,13	0,24	1,72	172,08		608,98	464,38	71,43	2,5
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	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								
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,48	322,77	0,16	0,48	11,8	0,03	23,07	74,78	24,82	1,27
Итого за Обед			47,97	44,02	200	1380,8		2		1,19	13		18	2
Итого за день			69,68	69,76	288,32	2028,93		2		1,19	13		18	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

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	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
212	Омлет с сосисками	200	21,05	40,6	3,63	462,85	0,2	0,28	384,57		127,43	327,43		
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 пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			29,73	48,12	33,33	682,57	0,32	1,81	436,57		460,38	540,23	35,54	1,21
Обед														
	Кукуруза консервированная	50	1,43	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
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
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	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								
413	Пицца школьная, 2 вариант	100	9,89	16,25	28,33	299	0,13	0,19	34,33		98,29	128,03	25,93	128,03
Итого за Обед			43,45	54,37	187,18	1362,71				0,7				
Итого за день			73,18	102,49	220,51	2045,28				0,7				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

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	Ca	P	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
44	Каша "Царская" с курицей	280	17,11	12,74	70,59	545,02		2		1,2				
295	Чай "Смородина"	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за Завтрак			19,74	20,82	102,72	756,52		2		1,2				
Обед														
	Зеленый горошек	40	2,64		6,16	35,68		0,4		0,03	0,8	2,48	0,84	0,03
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	35	2,8	0,84	16,8	84	0,07	0,06			8,89		12,8	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Обед			34,34	31	177,05	1087,89		3		1,17	15	9	5	
Итого за день			54,08	51,82	279,77	1844,41		5		2,37	15	9	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло (порциями)	20	0,08	7,26	0,14	66			40		2,4	3		0,02
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20	180/20	53,04	67,32	57,12	518,4								
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
Итого за Завтрак			57,22	75,83	96,26	764,4								
Обед														
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
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 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
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								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			36,99	36,02	212,6	1191,3		1		0,8	6		8	1
Итого за день			94,21	111,85	308,86	1955,7		1		0,8	6		8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

День: суббота

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,05	0,24	63		300	180	16,5	0,24
174	Каша вязкая молочная ячневая	250/10	15,7	16,92	78,54	374,64								
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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Завтрак			32,09	31,24	127,98	761,87								
Обед														
	Помидоры порционные	60	0,71	0,12	2,28	14,4		15			8	16	12	1
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	200	7,32	6	35,2	303,32								
326	Соус красный основной	30	0,29	1,56	2,22	25,35		1,35		0,03	1,95	2,13	1,83	0,08
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
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								
420	Сосиска запеченная в тесте (2 вариант)	60/50	5,38	4,09	31,63	185,03	0,11		5,42		14,73	56,67	19,04	0,98
Итого за Обед			32,61	39,17	159,57	1197,01	0,48	11,02	30,36	0,03	541,03	280,73	81,03	3,99
Итого за день			64,7	70,41	287,55	1958,88		15		0,03	8	16	12	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Зеленый горошек	40	2,64		6,16	35,68		0,4		0,03	0,8	2,48	0,84	0,03
265	Плов (свин.)	280	30,8	31,51	48,59	601,05	0,15	2,39			26,56	373,59	35,39	2,95
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			40,38	34,7	99,67	870,13	0,27	3,25	10	0,03	168,84	462,63	67,39	4,34
Обед														
	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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216								
371	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63								
309	Макаронные изделия отварные	200	7,32	6	35,2	303,32								
243	Сосиски, сардельки отварные 100/5	100/5	21	27,49	55,59	358,24								
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	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			41	48,96	225,83	1228,76				1,55				
Итого за день			81,38	83,66	325,5	2098,89				1,58				

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

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	Ca	P	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
15	Сыр (порция)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
289	Рагу из птицы с овощами 100/180	280	14,8	13,82	17,92	255,83	0,09	13,35	17,2		43,39	127,56		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	9,5		128	117,86	18	0,64
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			28,16	30,39	71,13	669,45	0,32	13,93	68,7		422,19	365,42	42,94	2,26
Обед														
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
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	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								
420	Сосиска запеченная в тесте (2 вариант)	60/50	5,38	4,09	31,63	185,03	0,11		5,42		14,73	56,67	19,04	0,98
Итого за Обед			40,98	37,33	194,23	1234,56		5		0,99	28	9	23	2
Итого за день			69,14	67,72	265,36	1904,01		5		0,99	28	9	23	2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
292	Бигус с сосисками	280	31,36	34,54	102,66	176,5	0,1	3,74	25,54		48,06	2,8	23,9	
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
Итого за Завтрак			33,46	35,19	129,66	296,5	0,15	3,81	25,54		54,41	5,6	34,44	0,92
Обед														
	Кукуруза консервированная	30	0,86	0,18	2,97	17,34	0,12			0,42	10,2	90,3	31,2	1,14
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
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	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								
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			39,9	39,59	216,25	1249,09		1		0,76	6		8	1
Итого за день			73,36	74,78	345,91	1545,59		1		0,76	6		8	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

День: четверг

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	Ca	P	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
212	Омлет с сосисками	200	21,05	40,6	3,63	462,85	0,2	0,28	384,57		127,43	327,43		
295	Чай "Смородина"	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			34,44	57,89	61,33	901,85	0,35	11,14	510,57		426,88	524,45	30,44	2
Обед														
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,02
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
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	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								
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,48	322,77	0,16	0,48	11,8	0,03	23,07	74,78	24,82	1,27
Итого за Обед			42,47	37,76	212,28	1271,3				1,22				
Итого за день			76,91	95,65	273,61	2173,15				1,22				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая ттк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,03	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
44	Каша "Царская" с курицей	280	17,11	12,74	70,59	545,02		2		1,2				
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	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
Итого за Завтрак			22,81	18,89	106,59	766,02		2		2,44				
Обед														
	Помидоры порционные	30	0,36	0,06	1,14	7,2		8			4	8	6	
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								
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								
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
Итого за Обед			24,07	34,44	140,93	1037,87	0,28	11,86	26,94	0,36	102,39	647,68	68,4	2,75
Итого за день			46,88	53,33	247,52	1803,89		10		2,8	4	8	6	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20/21

День: суббота

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	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	200	18,32	31,91	25,78	380,93	0,14	0,32			131,9	288,88	20,62	3,39
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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			28,94	39,94	61,1	635,05	0,25	0,91	52		468,3	495,44	55,47	4,4
Обед														
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
265	Плов (свин.)	280	30,8	31,51	48,59	601,05	0,15	2,39			26,56	373,59	35,39	2,95
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			37,02	35,29	124,46	956,58		3		0,28	15	9	5	
Итого за день			65,96	75,23	185,56	1591,63		3		0,28	15	9	5	
Среднее за период			70,01	78,44	281,82	1916,45		4		1,19	8	4	7	1
Итого за период			840,06	941,32	3381,8	22997,35		42		14,28	95	51	85	7

Составил  Зам. гл. бухаУтвердил 