
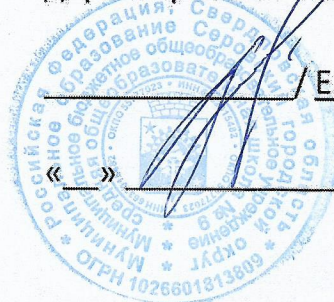



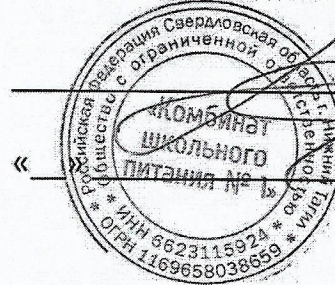
Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 9

  
/ Е.А.Чернов /  
« » 2021г.



Утверждаю:  
ООО «Комбинат школьного питания №1»

  
/ Е.О.Розенбах /  
« » 2021г.



**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 приготовляемых блюд**

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_21/\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
173	Каша вязкая молочная из пшена_	250/10	11,72	14,31	53,03	359,44								
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
<b>Итого за Завтрак</b>			22,36	29,67	90,08	688,06		0,54	52		373,23		28,68	
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
255	Печень по-строгановски_	70/70	56,85	45,93	13,1	647,5		1,4	37,74			35,71		0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
428	Батон витамин. _	55	4,83	1,86	30,8	161,7		1			2			
<b>Итого за Обед</b>			83,54	68,81	221,23	1642,92	0,8	1		1	103,37		284,45	
<b>Итого за день</b>			105,9	98,48	311,31	2330,98		1	89,74	1	2	697,52		11,47

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_21/\_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса	250/10	2,15	2,77	9,19	45,78	0,01	0,16	8,15		19,48	23,4	5,44	0,09
383	Какао с молоком сгущенным	180	3,29	2,34	22,57	124,56	0,02	0,34	8,55		115,2	106,07	16,2	0,58
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
<b>Итого за Завтрак</b>			12,08	10,09	68,28	386,69					315,39		42,79	
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая_ткк	100	1,9	8,9	7,7	119	0,1	7		3,1	41	37	15	0,7
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
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	65	5,71	2,2	36,4	191,1		1			2			
<b>Итого за Обед</b>			27,72	44,17	140,66	1136,07		20,5	24,93	3,13	126,06		53,26	
<b>Итого за день</b>			39,8	54,26	208,94	1522,76		22,05	71,63	3,13	3	503,82		3,39

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_21/\_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/20	200/20	58,92	74,8	158,72	576		0,68		0,36		17,36		1,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
<b>Итого за Завтрак</b>			61,44	82,9	189,85	782,5		0,71		0,36	522,77		16,32	
<b>Обед</b>														
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		0,06	12,67		6	8,56	8	0,56
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	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
<b>Итого за Обед</b>			36,92	35,45	191,72	1109,42		2	14,47	0,66	96,6		75,1	1
<b>Итого за день</b>			98,36	118,35	381,57	1891,92		2	14,47	1,02	7	187,16	8	5,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_21/\_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
173	Каша вязкая молочная из пшена	250/10	11,72	14,31	53,03	359,44								
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
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			23,45	22,97	96,35	659,16					329,49		24,03	
<b>Обед</b>														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	120	13,92	32,2	23,2	446	0,39	1,84	32,4		43,24	171,03	34,6	1,76
139	Капуста тушенная	180	12,82	12,82	35	227,02	0,06	30,96			106,56	73,8	37,8	1,51
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
428	Батон витамин. _	80	7,02	2,7	44,8	235,2		1			2			
<b>Итого за Обед</b>			36,41	50,5	150,35	1172,72		1	32,4	0,14	164,52		95,15	
<b>Итого за день</b>			59,86	73,47	246,7	1831,88		49,84	84,4	0,14	3	506,19		4,34

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_21/Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181	Каша жидкая из манной крупы	250/10	22,29	30,95	82,95	310,75	0,09	1,36	68,55		158,44	139,67	23,99	0,59
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,03</b>	<b>35,98</b>	<b>134,47</b>	<b>587,1</b>					<b>339,15</b>		<b>46,54</b>	
<b>Обед</b>														
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_	110	22	25,3	52,36	426,8		0,07	13,94		6	9,42	9	0,62
305	Рис припущенный	200	4,8	6,33	69,87	341,11	0,07			0,28	5,6	105	35	0,71
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
314	Пирог Зебра_	100	6,77	23,17	67,48	501,13								
428	Батон витамин. _	70	6,15	2,37	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Обед</b>			<b>48</b>	<b>62,24</b>	<b>285,68</b>	<b>1756,64</b>		<b>2</b>	<b>15,94</b>	<b>0,73</b>	<b>101,82</b>		<b>81,22</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,03</b>	<b>98,22</b>	<b>420,15</b>	<b>2343,74</b>		<b>161,12</b>	<b>114,49</b>	<b>0,73</b>	<b>9</b>	<b>457,49</b>	<b>9</b>	<b>3,75</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_21/Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,03	0,16	42		200	120	11	0,16
173	Каша вязкая молочная из пшена_	250/10	11,72	14,31	53,03	359,44								
295	Чай со свежими ягодами (смородина)_	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,84</b>	<b>20,67</b>	<b>85,83</b>	<b>581,36</b>					<b>214,73</b>		<b>13,51</b>	
<b>Обед</b>														
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
35,08	Суфле из печени с рисом_	100	20,91	15,84	3,84	267,28	0,28	12,78	8		28,6	391,18	36,35	40
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
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,14	13,14	38,49	322,76	0,16	0,49	11,8	0,04	23,06	74,79	24,84	1,26
428	Батон витамин. _	70	6,15	2,37	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Обед</b>			<b>49,25</b>	<b>42,71</b>	<b>223,22</b>	<b>1431,65</b>		<b>1</b>	<b>21,8</b>	<b>0,4</b>	<b>142,52</b>		<b>139,38</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>69,09</b>	<b>63,38</b>	<b>309,05</b>	<b>2013,01</b>		<b>54,96</b>	<b>63,8</b>	<b>0,4</b>	<b>3</b>	<b>767,59</b>		<b>44,45</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_21/\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
173	Каша вязкая молочная из пшена_	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,82</b>	<b>26,72</b>	<b>77,79</b>	<b>607,6</b>		<b>0,5</b>	<b>51</b>		<b>360,35</b>		<b>27,39</b>	
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
255	Печень по-строгановски_	60/60	48,73	39,37	11,23	555		1,2	32,35			30,61		0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Обед</b>			<b>71,57</b>	<b>58,18</b>	<b>183,99</b>	<b>1385,02</b>	<b>0,71</b>			<b>0,83</b>	<b>98,05</b>		<b>257,48</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>91,39</b>	<b>84,9</b>	<b>261,78</b>	<b>1992,62</b>				<b>83,35</b>	<b>0,83</b>	<b>1</b>	<b>662,54</b>	<b>10,56</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_21/\_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	180	3,29	2,34	22,57	124,56	0,02	0,34	8,55		115,2	106,07	16,2	0,58
428	Батон витамин. _	25	2,2	0,85	14	73,5					1			
	Йогурт (стакан)	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,36</b>	<b>9,06</b>	<b>58,11</b>	<b>333,79</b>					<b>311,38</b>		<b>41,69</b>	
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая_ткк	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,06	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
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
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49					31,26			
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,05	26,1	97,2		1,34		0,03	2,03	1,4	1,14	0,28
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,02</b>	<b>35,97</b>	<b>115,63</b>	<b>931,77</b>		<b>15,36</b>	<b>22,43</b>	<b>1,89</b>	<b>97,33</b>		<b>41,67</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,38</b>	<b>45,03</b>	<b>173,74</b>	<b>1265,56</b>		<b>16,88</b>	<b>67,56</b>	<b>1,89</b>	<b>2</b>	<b>458,18</b>		<b>2,82</b>

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_21/\_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком_150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432			109,2			361,5		1,08
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
<b>Итого за Завтрак</b>			46,71	64,2	78,73	638,5		0,82	109,2		373,15		50,8	
<b>Обед</b>														
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_	90	18	20,7	42,84	349,2		0,05	11,4		5	7,7	7	0,5
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	65	5,71	2,2	36,4	191,1		1			2			
<b>Итого за Обед</b>			34,45	31,83	173,41	1009,19		2	11,4	0,28	83,45		71,19	1
<b>Итого за день</b>			81,16	96,03	252,14	1647,69		2	120,6	0,28	7	554,33	7	4,86

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_21/\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
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
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			24,15	31,26	62,66	568,24					378,41		36,74	
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
288	Курица отварная_	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Обед</b>			39,98	34,05	199,56	1116,38	0,76	2		0,83	105,93		261,41	1
<b>Итого за день</b>			64,13	65,31	262,22	1684,62		25,45	98,88	0,83	15	912,65	16	13,24

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_21/\_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
173	Каша вязкая молочная из пшена	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32								
295	Чай со свежими ягодами (смородина)	200	0,21	0,03	16	65		10,7			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			17,15	16,93	81,23	524,46					164,91		10,8	
<b>Обед</b>														
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
35,08	Суфле из печени с рисом	90	18,82	14,24	3,44	240,55	0,25	11,5	7,2		25,74	352,06	32,73	36
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
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
412	Пицца с сыром Школьная	80	9,71	10,51	30,79	258,21	0,13	0,39	9,44	0,03	18,45	59,83	19,87	1,01
428	Батон витамин.	55	4,83	1,86	30,8	161,7		1			2			
<b>Итого за Обед</b>			41,7	35,97	187,75	1208,66		1	18,64	0,39	121,77		120,52	
<b>Итого за день</b>			58,85	52,9	268,98	1733,12		48,29	50,14	0,39	3	655,29		39,79

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_21/\_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло (порциями)	10	0,04	3,63	0,07	33			20		1,2	1,5		0,01
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77					128,78	86,56	12,88	0,08
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10					
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			23,2	27,47	90,48	575,77		0,38			130,69	88,06	13,03	
<b>Обед</b>														
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200/10	1,71	2,2	15,98	121,15	0,07	6,41			360,47	43,48	17,69	0,69
309	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	28,64	4,55	3,42	189,9	0,04	4,25	4,77		28,28	143,43	23,37	0,51
139	Капуста тушеная	150	10,68	10,68	29,17	189,18	0,05	25,8			88,8	61,5	31,5	1,26
352	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
428	Батон витамин.	70	6,15	2,37	39,2	205,8		1			2			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Обед</b>			48,08	20,84	137,49	921,03		4	4,77		510,8	9	90,83	
<b>Итого за день</b>			71,28	48,11	227,97	1496,8		4	34,77		18	9	5	46,55
<b>Среднее за период</b>			59,76	63,26	261,89	1687,44	0,54	57,66		0,62	440,82	7	150,68	
<b>Итого за период</b>			597,63	632,63	2618,91	16874,44	5,37	576,57		6,23	408,21	73	506,77	4

Составил

Калькулятор

Утвердил



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576065

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 30.05.2022 по 30.05.2023