

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 9



/ Е.А.Чернов /

2022г.

Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания №1»



/ Е.О.Розенбах /

2022г.

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

МБОУ СОШ №9

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептов 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_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
2	Бутерброд с повидлом_	30/20	2,18	3,52	25,3	141,82	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,07
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
Итого за Завтрак			30,14	31,19	109,3	838,08	0,32				516,51		52,4	
Итого за день			30,14	31,19	109,3	838,08		1,76	201,68			400,33		21,7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
Завтрак														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	10,99	29,79	11,19	355,3	0,09	1,31	24,91		40,29	124,29	18,09	0,69
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
Итого за Завтрак			21,85	36,2	89,59	768,23		27,37	24,91	0,12	81,51		62,73	
Итого за день			21,85	36,2	89,59	768,23			24,91	0,12		244,79		2,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_Серов_22

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

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	10,99	39,2	285,99						
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68						
Итого за Завтрак			17,01	25	91,84	657,27	0,34		50		429,69	
Итого за день			17,01	25	91,84	657,27		2,41	50			226,5

Приложение 8 к СанПиН 2.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_Серов_22

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

День: четверг
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,44	8,37	145,31		0,9	10,8	0,67		165,8
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,02	86,6
352,03	Кисель "Витошка"__	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36		
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02						22
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						
Итого за Завтрак			10,51	12,64	102,62	600,13	0,66	20	140,8	3,03	124,3	
Итого за день			10,51	12,64	102,62	600,13	0,66	39,16	140,8	3,03		274,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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														
223	Запеканка из творога_	90	14,2	9,38	15,01	209,07					116	166	19	1
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,43	33,77	237,71								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
Итого за Завтрак			25,55	21,39	95,98	680,99				0,02	116	166	17,04	1
Итого за день			25,55	21,39	95,98	680,99	0,13	0,19	4,2	0,02	39,22	24,7	19	1,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Завтрак			25,69	37,9	102,25	851,9	0,33				495,74		58,71	
Итого за день			25,69	37,9	102,25	851,9		1,73	123,5			305,8		2,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
Завтрак														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые (свин.)	100	10,99	29,79	11,19	355,3	0,09	1,31	24,91		40,29	124,29	18,09	0,69
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
Итого за Завтрак			21,85	36,2	89,59	768,23		27,37	24,91	0,12	81,51		62,73	
Итого за день			21,85	36,2	89,59	768,23			24,91	0,12		244,79		2,95

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150/10	5,57	8,37	29,87	217,9								0,67
210	Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	193,1	0,08	0,19			65,93	144,43	10,29	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,26	18,78	89,58	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			20,37	26,36	101,11	715,96	0,39				196,22		45,59	
Итого за день			20,37	26,36	101,11	715,96		20,3				169,23		47,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_22

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 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
Завтрак														
35	Суфле из печени_	100	20,91	15,84	3,84	267,28	0,28	12,78	8		28,6	391,18	36,36	40
205	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,14	39,6	237,59	0,07	2,72			19,41	50,88		
388,06	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
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Завтрак			33,16	24,27	125,49	877,88				0,36	81,05		81,24	
Итого за день			33,16	24,27	125,49	877,88		16,22	10	0,36		458,66		42,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_22

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 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
Завтрак														
289,05	Рагу из птицы с овощами_	250	18,3	15,22	21,72	297,14	0,09	11,91	15,38		38,72	113,89		
348	Компот из изюма_	200	0,35	0,08	29,85	122,2					16		8	
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Завтрак			26,6	16,41	104,76	669,75			15,38		55,76	26	24,48	1
Итого за день			26,6	16,41	104,76	669,75		12,03	15,38		16	113,89	8	1,8
Среднее за период			23,27	26,76	101,25	742,84	0,4	2		0,37	210,15	19	53,76	
Итого за период			232,73	267,56	1012,53	7428,42	3,95	20		3,65	2101,51	192	537,59	2

Составил _____ Калькулятор5_

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_22

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
2	Бутерброд с повидлом_	30/20	2,18	3,52	25,3	141,82	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,07
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,26	18,78	89,58	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
Итого за Завтрак			35,15	36,22	124,49	965,93	0,33				504,21		40,66	
Итого за день			35,15	36,22	124,49	965,93		0,97	191,68			307,53		22,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: вторник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленые (свин.)_	120	13,19	35,75	13,43	426,36	0,11	1,58	29,9		48,35	149,15	21,71	0,83
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,55	234,86					37,56			
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Завтрак			28,07	43,73	116,41	966,7		31,68	29,9	0,2	105,43		80,11	
Итого за день			28,07	43,73	116,41	966,7			29,9	0,2		292,71		3,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	9,05	13,61	48,53	354,08								1,09
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
Итого за Завтрак			21,48	35,25	119,04	874,89	0,45				463,83		54,98	
Итого за день			21,48	35,25	119,04	874,89		2,45	70			228		2,87

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,16	9,3	161,46		1	12	0,74		184,3		0,86
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
352,03	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			13,4	14,57	121,2	707,86	0,75	20		3,1	142,28		102,24	
Итого за день			13,4	14,57	121,2	707,86	0,75	42,94	142	3,1		310,22		47,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_Серов_22

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком_100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,06	44,32	311,99								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
Итого за Завтрак			44,14	49,29	178,84	849,33	0,32			0,18	253,06		26,44	
Итого за день			44,14	49,29	178,84	849,33		0,47		0,18		11,48		2,64

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_Серов_22

День: суббота
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
291	Плов из бройлер-цыплят_	290	28,18	32,76	90,18	726,06	0,28	9,47	40,6		52,33	274,53	78,2	2,66
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
Итого за Завтрак			38,93	37,21	149,82	1046		20,09	40,6	0,2	200,99		112,18	
Итого за день			38,93	37,21	149,82	1046			40,6	0,2		316,53		5,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
15	Сыр (порциями)	40	10,52	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
14	Масло (порциями)	25	0,2	18,15	0,35	165,15			50		3	3,75		0,05
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,94	106,37								0,22
Итого за Завтрак			29,16	45,71	113,23	979,99	0,35				546,49		61,67	
Итого за день			29,16	45,71	113,23	979,99		1,77	144			336,55		2,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленые (свин.)_	120	13,19	35,75	13,43	426,36	0,11	1,58	29,9		48,35	149,15	21,71	0,83
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
Итого за Завтрак			26,98	42,57	110,32	927,56		31,68	29,9	0,2	104,45		80,11	
Итого за день			26,98	42,57	110,32	927,56			29,9	0,2		286,45		3,93

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11_Серов_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и 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	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	10,99	39,2	285,99								0,88	
210	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,28	251,03	0,11	0,25				85,71	187,76	13,38	2,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03					2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7			18,3	1,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7									0,2
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36									44
Итого за Завтрак			26,89	34,26	124,01	903,06	0,51					246,4		53,18	
Итого за день			26,89	34,26	124,01	903,06		20,38				212,56			48,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
35	Суфле из печени_	120	25,09	19,01	4,61	320,74	0,34	15,34	9,6		34,32	469,42	43,63	48
205	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,57	47,52	285,11	0,08	3,26			23,29	61,06		
388,06	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
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Завтрак			38,1	28,87	134,18	978,86				0,36	90,65		88,51	
Итого за день			38,1	28,87	134,18	978,86		19,32	11,6	0,36		547,08		50,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
289,05	Рагу из птицы с овощами	280	20,5	17,05	24,33	332,8	0,1	13,34	17,23		43,37	127,56		
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2					16		8	
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Завтрак			28,18	18,16	100,41	675,68		23,44	17,23	0,2	80,57	26	34,4	1
Итого за день			28,18	18,16	100,41	675,68			17,23	0,2	16	169,56	8	2,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_22

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и 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
Завтрак														
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	110	12,89	33,43	13,21	408					7		18	0,88
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,55	234,86						37,56		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
Итого за Завтрак			26,78	41,81	110,32	925,53		25		0,02	21	179	30,96	3
Итого за день			26,78	41,81	110,32	925,53	0,42	1,46		0,02	60,89	41,78	38	2,75
Среднее за период			29,77	35,84	125,19	900,12	0,5	4		0,37	233,27	17	63,79	
Итого за период			357,26	427,85	1502,27	10801,39	5,94	45		4,46	2799,25	205	765,44	4

Составил _____ Калькулятор 5 _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,54	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,91	13,48	4,24	222		1,2	32,34			30,61		0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,95	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
15	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Обед.			42	31,59	150,5	1085,42	0,96			0,86	212,28		273,71	
Итого за день			42	31,59	150,5	1085,42		5,09	53,34	0,86		486,23		11,16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
Обед.														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)_	120	13,19	35,75	13,43	426,36	0,11	1,58	29,9		48,35	149,15	21,71	0,83
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Обед.			29,08	47,47	133,56	1072,96		38,38	29,9	0,12	133,31		96,83	
Итого за день			29,08	47,47	133,56	1072,96			29,9	0,12		308,65		4,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
Обед.														
	Помидоры порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12	1
103	Суп-лапша домашняя с курой_	250	1,98	2,07	18,04	128,13	0,07	12,3		0,13	9,9	40,82	16,73	0,63
291	Плов из бройлер-цыплят_	290	28,18	32,76	90,18	726,06	0,28	9,47	40,6		52,33	274,53	78,2	2,66
388,06	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
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Обед.			38,63	36,12	188,38	1221,06		15	42,6	0,49	8	16	139,39	5,65
Итого за день			38,63	36,12	188,38	1221,06	0,57	22,49		0,49	94,97	331,95	12	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,44	8,37	145,31		0,9	10,8	0,67		165,87		0,77
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Обед.			18,13	16,53	160,48	868,19		20	140,8	3,03	151,87		113,86	
Итого за день			18,13	16,53	160,48	868,19	0,84	44,7		3,03		311,45		48,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,15	3,97	17,37	111,46	0,04	127,62		0,06	39,8	39,59	16,23	0,65
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	90	15,12	15,93	2,7	214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
223	Запеканка из творога_	70	11,04	7,3	11,67	162,61					91	129	15	
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68								0,08
Итого за Обед.			42,47	36,52	122,24	971,66		1	15,62	0,11	119,09	129	37,17	1
Итого за день			42,47	36,52	122,24	971,66		129,9	15,62	0,11	112	102,04	22	3,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,54	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина_	45/45	9,58	25,37	2,6	278,1		2		0,04	6	5,22	15	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,95	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
352,03	Кисель "Витошка"__	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Обед.			37,74	46,09	140,85	1138,78	1,28	22		3,23	283,49	145	277,54	1
Итого за день			37,74	46,09	140,85	1138,78	1,28	3,38	172	3,23	6	519,28	15	10,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
Обед.														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленные (свин.)	120	13,19	35,75	13,43	426,36	0,11	1,58	29,9		48,35	149,15	21,71	0,83
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Обед.			29,08	47,47	133,56	1072,96			29,9	0,12		308,65		4,83
Итого за день			29,08	47,47	133,56	1072,96			29,9	0,12		308,65		4,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,15	3,97	17,37	111,46	0,04	127,62		0,06	39,8	39,59	16,23	0,65
210	Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	193,1	0,08	0,19			65,93	144,43	10,29	1,71
291	Плов из бройлер-цыплят	240	23,32	27,11	74,63	600,88	0,23	7,84	33,6		43,31	227,2	64,72	2,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Обед.			46,71	48,71	174,78	1269,31			33,6	0,09	168,04		116,57	
Итого за день			46,71	48,71	174,78	1269,31		137,26	33,6	0,09		412,78		6,63

ООО «Комбинат Школьного
питания №1»

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

10 (Десять) листов

/Розенбах. Е.О./



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576065

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 30.05.2022 по 30.05.2023