

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 9



Е.А.Чернов /

2025г.

Утверждаю:
ИП В.И.Седышев



В.И.Седышев /

2025г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков для учащихся в возрасте 7-11 ,
12 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_24

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	10,06	5,48	20,93	125,19								
15	Сыр (порциями)	30	0,50	10,64		140,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,90	14,94	66,00								0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Итого за Завтрак			20,44	20,36	86,14	590,37	0,37				463,16		54,77	
Итого за день			20,44	20,36	86,14	590,37		1,69	63			270		1,86

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_24

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	90	5,69	10,08	3,83	116,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
6	Хлеб ржаной	20	1,0	0,60	9,96	44,00								0,01
Итого за Завтрак			19,87	20,77	86,00	589,19			15,2	0,01	172,77		28,14	
Итого за день			19,87	20,77	86,00	589,19		2,51	15,2	0,01		108,07		2,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: среда

Неделя: 1

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	11,31	16	16,2	246,01								0,88
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
6	Хлеб ржаной	20	1,0	0,60	9,96	44,00								0,01
Итого за Завтрак			19,8	20,5	84,6	590,2	0,42				297,19		48,18	
Итого за день			19,8	20,5	84,6	590,2		21,4				90		6,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: четверг

Неделя: 1

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	7,73	13,89	4,89	167,49	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	1
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	30,76	161,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	20	1,0	0,60	9,96	44,00								0,01
Итого за Завтрак			19,83	20,17	86,31	594,77					124,6		103,32	
Итого за день			19,83	20,17	86,31	594,77		39,42	18			245,62		4,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: пятница
Неделя: 1Сезон: 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	7,66	16,52	17,65	257,96	0,1	2,7	46,64		136,78	176,84		
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
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	37,2	184	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,96	14,94	66,00								0,02
Итого за Завтрак			19,41	19,94	85,69	588,96			56,64		325,4		55,79	
Итого за день			19,41	19,94	85,69	588,96		4,28	56,64			269,64		2,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,94	5,06	20,34	123,00								
15	Сыр (порциями)	30	0,50	10,64		140,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,96	14,64	66,00								0,02
Итого за Завтрак			19,32	20,00	85,25	588,18	0,37				463,16		54,77	
Итого за день			19,32	20,00	85,25	588,18		1,69	63			270		1,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: вторник

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины	90	12,69	13,12	8,83	206,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94,0		19,5				22,5		4,5
6	Хлеб ржаной	20	1,0	0,60	9,96	44,00								0,01
Итого за Завтрак			19,98	20,33	83,86	599,92			15,2		61,2		30,45	
Итого за день			19,98	20,33	83,86	599,92		20,35	15,2			132,24		5,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: среда

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	5,95	17,84	2,64	199,65	0,15	0,3			98,88	216,63	15,45	2,58
3	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	41,64	216,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94
6	Хлеб ржаной	40	1,9	1,20	19,92	88,00								0,02
Итого за Завтрак			19,95	20,68	84,15	593,35				0,7	190,36		117,33	
Итого за день			19,95	20,68	84,15	593,35		0,63		0,7		369,93		7,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: четверг

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,03	Шницель (свинина)	90	7,56	11,34	6,83	113,84					6		15	0,72
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	9,6	117,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	7,04	0,88	35,76	211,2	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,96	14,94	66,00								0,02
Итого за Завтрак			20,83	20,32	87,33	593,43	0,53				97,61	125	55,11	2
Итого за день			20,83	20,32	87,33	593,43		22,87			6	114,9	15	3,21

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: пятница

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком	170	6,08	12,58	7,96	139,6			123,76			409,7		1,24
2	Молоко сгущенное	30	2,16	5	6,8	87		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	38,64	216,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94
6	Хлеб ржаной	40	1,9	1,20	19,92	88,00								0,02
Итого за Завтрак			20,79	20,12	88,32	591,40	0,67	1,53		0,06	539,12		110,64	
Итого за день			20,79	20,12	88,32	591,40			136,36	0,06		478,2		4,54
Среднее за период			20,02	20,32	85,76	591,98	0,53			0,08	273,46	13	65,85	
Итого за период			200,18	203,21	857,64	5919,78	5,27			0,77	2734,57	125	658,5	2

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____

М.П.