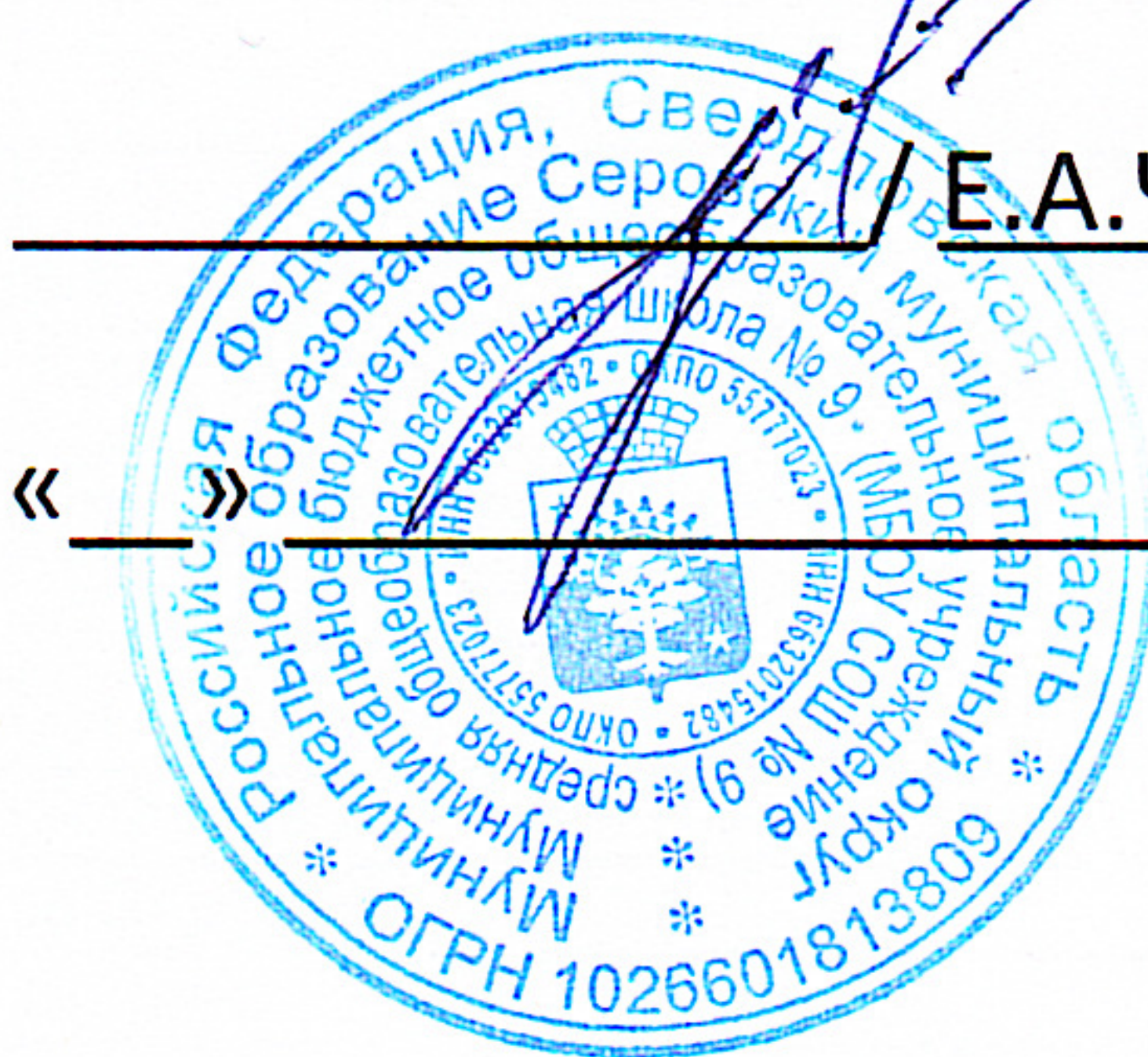


Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 9



/Е.А.Чернов /

«7» _____ 2025г.

Утверждаю:
ИП В.И.Седышев



/В.И.Седышев /

«7» _____ 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

№ 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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	11,7	13,33	33,32	284,59								
13 030,05	Батончик Виталад	1	0,9	2,1	8,85	57								
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,08	82,2	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,90	14,94	66,0								0,36
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	590,39	0,28				164,48		36,6	
Итого за день			20,44	20,36	86,14	590,39		1,44				90		1,78

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

№ 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														
274	Зразы рубленые из свинины	90	9,69	11,12	9,83	176,21	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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
352,04	Напиток "Витошка"	200			18	72	0,4	21,4	#####	3,82				
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,72	54,8	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,0	0,60	10,0	44,0								0,24
Итого за Завтрак			19,54	19,89	84,35	590,93			#####	3,83	68,62		29,61	
Итого за день			19,54	19,89	84,35	590,93	0,83	23,57		3,83		132,06		1,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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	12,31	15,00	29,80	296,01								1,09
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	2,14	0,90	8,72	54,8	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,0	0,60	10,0	44,0								0,24
Итого за Завтрак			19,4	20,0	84,0	589,4	0,43				325,33		47,07	
Итого за день			19,4	20,0	84,0	589,4		21,39				90		6,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант	60/30	10,99	12,89	14,90	213,49	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,44	109,6	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	20	1,0	0,60	10,0	44,0								0,24
Итого за Завтрак			19,37	20,09	86,80	599,38		20		2,35	116,4		82,6	
Итого за день			19,37	20,09	86,80	599,38		19,75	154	2,35		213,29		4,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным	200/20	12,96	17,3	32,75	325,96	0,08	2	34,33		100,7	130,19		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,30	21,80	137	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,90	14,94	66,0								0,36
Итого за Завтрак			19,86	20,54	84,49	588,96			34,33		160,96		38,11	
Итого за день			19,86	20,54	84,49	588,96		2,26	34,33			132,99		2,79

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	9,7	12,33	28,32	254,69								
13 030,05	Батончик Виталад	1	0,9	2,1	8,85	57								
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	40	4,28	1,80	17,44	109,6	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,90	14,94	66,0								0,36
Итого за Завтрак			19,48	19,81	85,5	587,89	0,36				175,26		43,65	
Итого за день			19,48	19,81	85,5	587,89	0	1,49				90		2,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
274	Зразы рубленые из	90	9,69	11,12	9,83	176,21	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,55	6,95	31,56	214,85						37,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
6	Хлеб ржаной	20	0,96	0,60	9,96	44,0								0,24
Итого за Завтрак			19,77	20,19	85,85	589,56			18,78		71,89		33,93	
Итого за день			19,77	20,19	85,85	589,56		20,54	18,78			156,23		5,56

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
210	Омлет натуральный	150	8,04	15	4,37	217,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	4,26
3	Кукуруза	50	3,25	1,5	18,75	64,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,16	164,4	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	1,9	1,20	20	88,0								0,48
Итого за Завтрак			19,7	20,42	84,2	594,83				3,5	321,32		331,14	
Итого за день			19,7	20,42	84,2	594,83		0,81		3,5		1112,74		17,1

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

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,03	Шницель (свинина)	90	11,56	10,44	10,83	133,84					6		15	0,72
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	29,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
352,04	Напиток "Витощка"	200			18	72	0,4	21,4	#####	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,08	82,2	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,90	14,94	66,0								0,36
Итого за Завтрак			20,00	19,83	86,45	591,63	0,84			3,82	84,93	125	29,44	2
Итого за день			20,00	19,83	86,45	591,63	0,84	24,26	#####	3,82	6	50,9	15	2,37

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

№ 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	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	9,08	11,58	13,96	189,6			#####			409,7		1,24
2	Молоко сгущенное	30	2,16	5	8,8	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	6,42	2,70	26,16	164,4	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	1,9	1,20	20	88,0								0,48
Итого за Завтрак			19,65	20,50	83,84	589,00	0,64	1,51		0,06	537,8		106,4	
Итого за день			19,65	20,50	83,84	589,00			#####	0,06		478,2		4,64
Среднее за период			19,72	20,16	85,17	591,20	0,69	2		1,36	202,7	13	77,86	
Итого за период			197,23	201,61	851,65	5911,98	6,94	20		#####	#####	125	778,55	2

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____

М.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730158

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 26.06.2024 по 26.06.2025